

100 nuevas recetas para Thermomix le ofrece más de 100 recetas y muchas más ideas para renovar su recetario y sacarle más partido a su robot de cocina. En este libro encontrará tanto platos sencillos, que resuelven la comida diaria, como recetas llamativas para alguna ocasión especial.
Escrito desde un punto de vista práctico, las recetas están adaptadas para los dos últimos modelos, tm 31 y tm 21. Además, el libro cuenta con un indice temático para que usted pueda realizar consultas por ingredientes, lo que hace de él un aliado imprescindible en la cocina.
100
nuevas recetas
para Thermomix
adaptadas a los modelos tm 31 y tm 21
Edición a cargo de Nieves Suárez Lacalle

índice

presentación

Con la colección Canela Fina, Memento Ediciones quiere ofrecerle publicaciones atractivas y prácticas, con recetas, trucos y consejos que le permitirán disfrutar y sacar el mayor partido a sus elaboraciones culinarias.

Nuestro primer volumen está compuesto por más de 100 recetas adaptadas a los dos últimos modelos del robot de cocina Themomix. Los comentarios y peticiones hechos desde hace tiempo a nuestros expertos en gastronomía, debidos a la carencia de recetarios adaptados para esta máquina y a la dificultad de conseguirlos, nos han llevado a editar este libro. Con *100 nuevas recetas para Thermomix* aprenderá a sacarle más provecho a su robot y podrá renovar su repertorio gastronómico.

Un equipo de expertos ha investigado durante un año para sacar a la luz este proyecto. Hemos reunido un equipo multidisciplinar, con excelentes profesionales en cada una de sus áreas [cocineros, fotógrafos, asesores gastronómicos, diseñadores y editores] y hemos conseguido un resultado que, estamos convencidos, le agradará y sorprenderá al mismo tiempo.

En este libro encontrará recetas prácticas que le darán ideas nuevas para los menús diarios; son recetas sencillas y rápidas, sabrosas y renovadas. Pero también verá otras recetas para aquellas ocasiones en las que nos apetece probar algo distinto, algo especial. Con el Thermomix podremos llegar a conseguir resultados espectaculares con un esfuerzo mínimo.

De todas formas, una máquina es simplemente eso, una máquina; su rendimiento dependerá directamente de la persona que la maneje. Todo cocinero, novel o experimentado, ha de saber que en la cocina dos más dos no siempre son cuatro. Nunca tenemos los ingredientes exactos, o queremos cambiar alguno de ellos; a veces los alimentos tardan más en cocinarse porque están más

duros de lo normal, o más fríos, o llevan más cantidad de líquidos; en ocasiones la harina que empleamos tiene más humedad que otras veces... Ahí está la intuición y la experiencia de cada uno para prolongar o disminuir unos minutos el tiempo de cocción, añadir o restar gramos de un ingrediente...

En definitiva, a cualquier plato le tenemos que dar nuestro toque personal. Lo que sí podemos asegurarle es que, aunque no tenga ninguna experiencia en la cocina, si sigue paso a paso las indicaciones del libro, obtendrá grandes éxitos. Sólo hay que elegir la primera receta y empezar.

Queremos favorecer la interactividad con nuestros lectores; por esta razón, hemos puesto en marcha un servicio de noticias y asesoramiento que se encuentra a su disposición en *www.mementoediciones.com*, para resolverle cualquier duda o cuestión que le pueda surgir.

Por último, queremos agradecer especialmente su colaboración y ayuda a Manuel Segura, María José y Alberto Velilla, sin cuyo trabajo y apoyo desinteresado este libro no hubiera sido posible.

Nieves Suárez Lacalle
Madrid, septiembre de 2006
Madrid, marzo de 2007

notas

Aunque partimos de la base de que la persona que va a realizar cualquiera de estas recetas ya conoce los principios básicos del Thermomix, queremos ofrecerle alguna pequeña explicación para facilitarle la realización de las recetas.

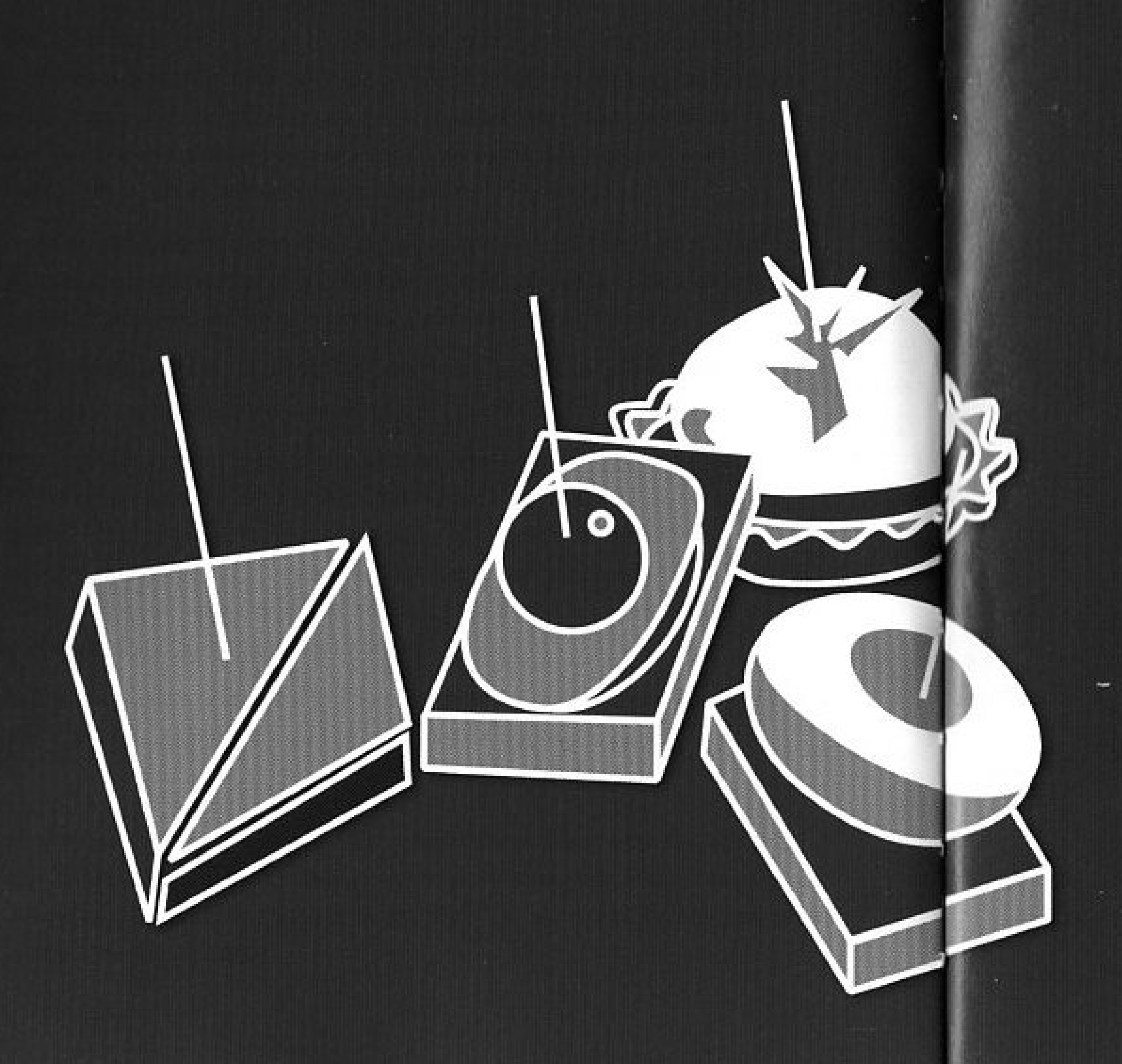
- **tm 21 y tm 31**: la mayoría de las recetas se pueden cocinar indistintamente en las dos máquinas. Sin embargo, hay una serie de procesos que varían entre los dos modelos; cuando esto ocurra, marcamos en color rojo la variación del tm 21.
- **tm 21**: debemos tener cuidado con la temperatura varoma, especialmente en preparaciones que no lleven caldo, porque los alimentos se agarran con mayor facilidad en este modelo. Aunque habitualmente los rehogados se hacían a 100º, en la medida de lo posible lo desaconsejamos, porque a esta temperatura los alimentos se cuecen, no se sofríen.
- **Ingredientes**: para facilitar la elaboración de cada receta, aparecen ordenados según los vamos a ir necesitando. Es aconsejable preparar y tener a mano todos los ingredientes necesarios antes de empezar cualquier receta. De esta manera, no habrá tiempos muertos en los que la máquina esté parada, con la consiguiente pérdida de temperatura y con el riesgo de se nos agarren los alimentos a las paredes del vaso.
- **Tiempos**: pueden variar por varias razones: la temperatura inicial de los alimentos, que abramos varias veces la máquina durante la cocción... Lo mejor es tener preparados los alimentos a temperatura ambiente y examinar la evolución de nuestro plato a través del brocal, sin parar la máquina y abrirla.
- **Cantidades**: las cantidades de las frutas y verduras siempre se consideran peladas, a no ser que se indique lo contrario. Al contrario, los pescados se

supone que van con piel y espinas, los mariscos con piel o concha y las aves con hueso, salvo que se especifique otra forma.

- **Número de raciones**: las recetas están calculadas para cuatro personas, aunque esto dependerá del apetito de los comensales y de si es plato único o no, si es comida o cena...
- **Sofritos**: como ya hemos indicado anteriormente, aconsejamos la temperatura varoma en vez de 100º. Reduciendo un poco el tiempo habitual y usando la velocidad 2 evitaremos que se agarre el sofrito. Además, debemos retirar el cubilete del brocal, para permitir la evaporación de los líquidos.
- **Atajos**: casi todas las recetas tienen atajos que agilizan mucho su preparación. Podemos sustituir los caldos por pastillas concentradas, las verduras frescas por otras en conserva o congeladas... Debemos aprovechar las facilidades que encontramos hoy en día en el mercado para conseguir los mejores resultados con el menor esfuerzo posible.
- **Cocción al baño María**: aunque se puede cocer al baño María en el varoma, es más aconsejable el horno tradicional, el microondas o la olla exprés. En nuestras recetas hemos optado por el horno tradicional.
- **Picar**: después de picar ingredientes, debemos bajar con la espátula los restos que hayan quedado en las paredes o en la tapa.
- **Natas**: a no ser que se especifique lo contrario, siempre que en la receta se hable de nata líquida, nos referimos a nata para cocinar, no para montar. La nata para cocinar es bastante menos grasa que la otra. Además, en la actualidad existen en el mercado otros productos que son sustitutos fantásticos de la nata, porque carecen de grasas animales y aportan el mismo sabor y cremosidad que las natas o cremas de leche.
- **Gelatina**: se pueden sustituir las hojas de gelatina que aparecen en algunas recetas por una cucharadita de café de gelatina neutra en polvo.

Hemos preparado un servicio de información y asesoramiento. Aquellos lectores que lo necesiten pueden ponerse en contacto con la editorial en la página web *www.mementoediciones.com* o escribir a la dirección de correo *info@mementoediciones.com*.

recetas



aperitivos

Brandada de bacalao con pasas y piñones

3 dientes de ajo
250 g de aceite de oliva
400 g de bacalao desalado
50 g de nata líquida
50 g de piñones
50 g de pasas sin semillas
cebollino

- Trituramos los dientes de ajo durante **6 s, velocidad 4**.
- Añadimos el aceite, ponemos a pochar el ajo **5 min, 100º, velocidad 1**.
- Retiramos la mitad del aceite de ajo, añadimos el bacalao desmenuzado y limpio de espinas; programamos **5 min, 100º, velocidad 2**.
- Añadimos la nata y lo trituramos en **velocidades 4, 6, 8** hasta que se haga una pasta.
- Programamos **5 min, 60º, velocidad 4**. Añadimos el aceite hilo a hilo, como si fuese una mayonesa. Vamos subiendo la velocidad mientras se va ligando la brandada, pues costará moverlo más. Debe quedar una mezcla homogénea. Lo probamos de sal y rectificamos si fuese necesario.
- Doramos los piñones en una sartén o en el horno extendidos en una bandeja (con cuidado de que no se quemen).

Presentación

- Damos forma a la brandada con dos cucharas y la colocamos en cucharitas para aperitivo o en un cuenco; añadimos unos piñones y unas pasas por encima, rociamos con unas gotas de aceite y lo decoramos con cebollino picado.

También podemos servirla en un cuenco y colocar alrededor panecillos.

Podemos usar la brandada para rellenar unos pimientos del piquillo.



Mousse de atún con langostinos

300 g de atún en aceite escurrido
8 anchoas
300 g de nata líquida muy fría
1 manojo de perejil
tostas de pan o tartaletas
100 g de colas de langostinos cocidos
sal

Para el aceite de aceitunas:
1 bote de aceitunas negras sin hueso
aceite de oliva

- Trituramos el atún con las anchoas **30 s, velocidades 4, 6, 8** hasta que quede fino y homogéneo. Retiramos la masa del vaso y la reservamos en la nevera.
- Montamos la nata con la mariposa en **velocidad 3** dejándola un punto menos montada, ya que de lo contrario se nos cortaría al mezclarlo con el atún.
- Mezclamos con suavidad la mitad de la nata con la pasta de atún. Luego le añadimos el resto de la nata, lo mezclamos de manera envolvente y lo reservamos.
- Deshojamos el perejil y freímos las hojas en abundante aceite caliente; las escurrimos en papel absorbente de cocina y las reservamos.

Aceite de aceitunas negras

- Escurrimos las aceitunas y las trituramos **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Añadimos aceite hasta que quede como una salsa; ponemos a punto de sal.

Presentación

- Colocamos la *mousse* sobre el pan y, sobre ello, una cola de langostino; añadimos el aceite de aceitunas por encima y el perejil frito.

Podemos sustituir la nata montada por queso para untar.



Rollitos de salmón con queso

2 hojas de gelatina
300 g de queso para untar
1 cucharadita de eneldo
1 cucharadita de cebollino
1 cucharadita de perejil
300 g de salmón ahumado en lonchas
galletas saladas o pan tostado

- Ponemos a hidratar la gelatina en agua fría. Mientras, metemos la mitad del queso en el vaso **5 min, 50º, velocidad 3.**
- Incorporamos la gelatina escurrida, añadimos el resto del queso y las hierbas. Lo mezclamos **15 s, velocidad 3** y dejamos que se enfríe en el frigorífico.
- Estiramos las láminas de salmón sobre plástico alimentario. Colocamos encima el queso y lo envolvemos formando un rollito, con ayuda del papel.
- Lo dejamos en la nevera unas horas, mejor incluso prepararlo el día anterior.

Presentación

- Retiramos el plástico y lo cortamos en rodajas de 1 cm aproximadamente. Lo colocamos en los panes o galletas saladas.

Para facilitar el corte, es aconsejable introducir los rollitos en el congelador unos 20 minutos antes de partirlos.



Paté de perdiz

70 g de cebolla
2 dientes de ajo
30 g de aceite de oliva
10 g de mantequilla
500 g de carne de perdiz
50 g de higaditos de pollo
30 g de brandy
100 g de Oporto
1/2 cucharadita tomillo
180 g de nata líquida
pimienta y sal

Para las castañas caramelizadas:
100 g de azúcar
200 g de castañas peladas
350 g de agua (aprox.)

- Introducimos en el vaso la cebolla y los ajos; picamos durante **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y la mantequilla; programamos **8 min, 100º, velocidad 1**.
- Añadimos la carne de perdiz salpimentada en tacos homogéneos y programamos **10 min, temperatura varoma (tm 21: 100º)**, velocidad 2. Añadimos los higaditos de pollo, lo reprogramamos **5 min** más.
- Incorporamos el brandy, el Oporto, y el tomillo; programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Añadimos la nata y programamos **10 min, 90º, velocidad 1**. Lo trituramos **2 min, velocidades progresivas 5-7-9** dejándolo lo más fino posible. Lo pasamos a un molde rectangular y lo reservamos en la nevera.

Castañas caramelizadas

- Ponemos en un cazo el azúcar y las castañas y las cubrimos bien de agua. Las dejamos hirviendo a fuego lento una media hora aproximadamente, dependiendo del tipo de castaña que usemos (hasta que estén caramelizadas). Hay que mirarlas de vez en cuando y añadirle más agua si es necesario.

Presentación

- Cortamos el paté en cuadrados y le añadimos las castañas por encima.

Las castañas se pueden comprar frescas, congeladas o secas.

Las castañas se conservan bastante tiempo si se guardan en el frigorífico cubiertas con su almíbar. Se pueden utilizar para un pastel y una *mousse* de castañas o de acompañamiento de algún plato de carne.



Crema de aguacate y anchoas

3 aguacates
1 limón
1 lata de anchoas
50 g de aceite de oliva
180 g de nata para montar
4 tomates rojos
sal y pimienta

- Pelamos los aguacates, retiramos el hueso y los partimos en dados; los rociamos inmediatamente con el zumo de limón para evitar que se oxiden y oscurezcan.
- Trituramos los aguacates junto con las anchoas y el aceite (reservamos 4 anchoas para adornar) **1 min, velocidad 5.** Reservamos.
- Montamos la nata **2 min (aprox.), velocidad 3**. Lo mezclamos con suavidad con la crema de aguacate. Ponemos a punto de sal y pimienta y lo reservamos en la nevera.

Presentación

- Lavamos y cortamos los tomates por la parte superior, los vaciamos con ayuda de una cucharilla, les añadimos sal y los dejamos boca abajo, durante 10 minutos.
- Rellenamos los tomates, añadimos una anchoa encima para decorar y espolvoreamos con cebollino picado.

Se puede sustituir la nata montada por queso para untar.

Si sobran tomates y relleno, se pueden aprovechar para improvisar una ensalada de pasta.



Paté de carne con avellanas

50 g de avellanas
300 g de carne de cerdo
300 g de carne de ternera
300 g de carne de conejo
nuez moscada
80 g de brandy
200 g de lonchas de beicon
2 hojas de laurel
sal y pimienta

- Troceamos las avellanas **4 s, velocidad 4** (deben quedar trozos grandes). Reservamos.
- Cortamos las carnes en dados y las trituramos en tandas durante **10-15 s, velocidad 5, alternando con el turbo**. Tienen que quedar en trocitos gruesos.
- En un cuenco ponemos la carne picada y la salpimentamos, añadimos un poco de nuez moscada, el brandy, las avellanas y lo mezclamos todo.
- Forramos el fondo y las paredes de una tarrina de paté con las lonchas de beicon. Llenamos la tarrina con la mezcla de las carnes y cubrimos con lonchas de tocino. Colocamos las hojas de laurel encima y tapamos con papel de aluminio.
- Introducimos la tarrina en el horno precalentado a **180º** dentro de un baño María y la dejamos **1 h** aproximadamente. Lo dejamos enfriar.

Presentación

- Servimos el paté con ensalada y pan tostado.



Puré de berenjena especiada

50 g de nueces
100 g de azúcar
2 clavos de olor
500 g de berenjena
1 cucharadita de canela
pan tostado
120 g de foie (opcional)

- Troceamos las nueces **5 s, velocidad 5**. Las reservamos.
- Ponemos en el vaso el azúcar con 200 g de agua, añadimos los clavos y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Mientras tanto, pelamos las berenjenas.
- Retiramos los clavos e introducimos la carne de las berenjenas. Las troceamos **5 s, velocidad 4**. Añadimos la canela molida y lo dejamos **20 min, 100º, velocidad 1**.
- Lo trituramos **3 min, velocidad 5** hasta dejarlo en un puré fino. Si está muy líquido lo dejamos cocer a temperatura varoma 10 minutos más, hasta que espese.
- Mezclamos el puré de berenjena con las nueces reservadas.

Presentación

- Servimos el puré de berenjenas sobre unas tostas de pan; podemos poner encima unas láminas de *foie*.

Puede servir de guarnición para platos de carne, especialmente de caza, o pescado.

Se puede congelar para usar en otro momento.



Rollitos de atún ahumado

Para el relleno:
60 g de aceite de oliva
150 g de cebolla
3 dientes de ajo
100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
180 g de calabacín
150 g de berenjena
250 g de salsa de tomate
sal y pimienta

Para el ajoblanco:
100 g de miga de pan del día anterior
125 g de almendras crudas
2 dientes de ajo
200 g de aceite de oliva
vinagre de Jerez
agua
agua

Para la presentación:
300 g de atún ahumado loncheado
50 g de almendras laminadas

- Lavamos y troceamos las verduras por separado: **4-5 s, velocidad 4**. Las reservamos.
- Ponemos aceite en el vaso e incorporamos la cebolla, el ajo y el pimiento. Programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos el calabacín y la berenjena y la salsa de tomate. Lo dejamos cocer todo junto **10 min, temperatura varoma (tm 21: 100º), velocidad 1** (la verdura ha de quedar entera). Reservamos el relleno en la nevera.

Ajoblanco

- Ponemos en remojo las almendras y el pan un par de horas antes, cubriéndolas con agua (ó 15 min en el microondas en potencia media).
- Quitamos el germen (la parte central) de los ajos, escurrimos las almendras y lo trituramos todo en el vaso **2 min, velocidades 5-7-9** progresivamente.
- Añadimos el aceite poco a poco, el vinagre de Jerez hasta que esté a nuestro gusto y sal. Si está muy espeso le añadimos un poco más de agua y lo colamos.

Presentación

- Una vez frío, colocamos una cucharada de pisto sobre cada loncha de atún y la enrollamos formando unos canutillos.
- Servimos en los platos unos hilos de ajoblanco, ponemos los rollitos encima y espolvoreamos con las almendras.

El ajoblanco está delicioso solo como entrante o primer plato. Se sirve muy frío y se puede adornar con uva o trocitos de pepino.



Tartaletas de champiñones

400 g de champiñones
50 g de jamón serrano
150 g de cebolletas
2 dientes de ajo
50 g de aceite
40 g de harina
300 g de leche
queso rallado
tartaletas pequeñas

- Limpiamos los champiñones y los picamos **4 s, velocidad 4**. Los reservamos.
- Introducimos el jamón en trozos homogéneos. Lo picamos **10 s, velocidad 5** hasta que esté fino. Lo reservamos.
- Picamos las cebolletas y los ajos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y lo cocinamos durante **10 min, temperatura varoma** (tm 21: 100º), **velocidad 2**.
- Incorporamos el jamón, lo dejamos sofreír **30 s, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos los champiñones, ponemos sal y lo dejamos **10 min (aprox.), temperatura varoma, velocidad 2** hasta que se evapore el agua de los champiñones.
- Incorporamos la harina, la dejamos **30 s, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la leche, programamos **10 min, 100º, velocidad 2**. Rectificamos de sal.

Presentación

- Llenamos las tartaletas con la preparación que acabamos de hacer, espolvoreamos con queso rallado y lo gratinamos en el horno precalentado a **200º** durante unos **5-10 min**.

Si nos sobra relleno, podemos preparar unos canelones o congelarlo para utilizarlo en otra ocasión.



Hummus

500 g de garbanzos cocidos
1 cucharada de tahine
2 dientes de ajo
2 cucharadas de zumo de limón
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita rasa de comino molido
1 cucharadita rasa de pimentón picante o dulce
sal y pimienta

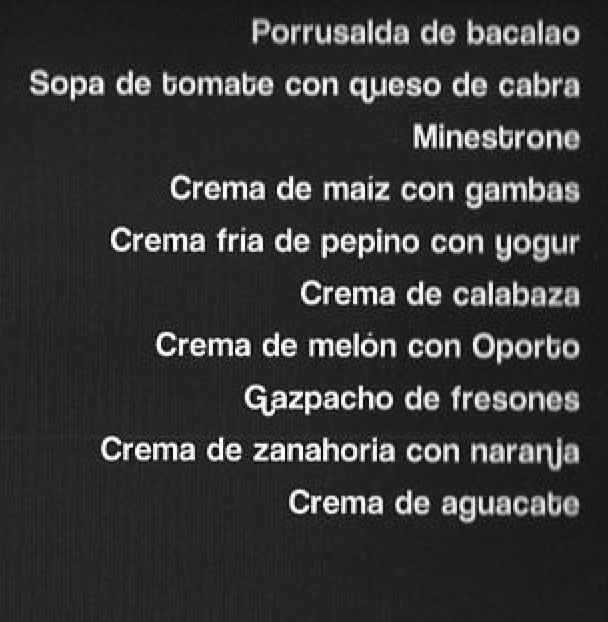
Para la presentación:
pan de pita

- Introducimos todos los ingredientes en el vaso junto con un poco de agua de la cocción de los garbanzos. Añadimos las especias a gusto de cada uno, aunque si es la primera vez que lo elaboramos no conviene pasarse con ninguna de ellas.
- Lo trituramos durante **10 min, 100º, velocidad 6**. Ha de quedar un puré cremoso y suave. Una vez triturado lo dejamos enfriar en un cuenco.

Presentación

- Añadimos un hilo de aceite de oliva por encima y lo acompañamos con el pan de pita. Podemos repartir por encima un tomate cortado en dados, un pepino, cebolleta...

También lo podemos servir como guarnición de platos, tanto de carne como de pescado.



sopas y cremas

Porrusalda de bacalao

400 g de puerros
100 g de zanahorias
3 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
250 g de patatas
300 g de bacalao desalado y sin espinas

- Lavamos los puerros, las zanahorias y los ajos. Los partimos en trozos regulares y los troceamos **5 s, velocidad 4**.
- Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos las patatas peladas y troceadas, cubrimos de agua y programamos **20 min, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda** **(tm 21: velocidad cuchara)**. Comprobamos que la verdura esté cocida, de lo contrario lo dejamos unos minutos más.
- Añadimos el bacalao en tacos y lo dejamos **3 min, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda** **(tm 21: velocidad cuchara)**. Lo probamos y lo rectificamos de sal.

Presentación

- Lo servimos en platos soperos.



Sopa de tomate con queso de cabra

200 g de queso de cabra
200 g de nata líquida
1 hoja de gelatina
1 k de tomates maduros
100 g de aceite de oliva
1 cucharadita de albahaca picada

Para la presentación:
1 tomate
50 g jamón serrano en lonchas finas (opcional)
cebollino

- Hidratamos la gelatina en agua fría. Introducimos el queso de cabra troceado y la nata en el vaso. Programamos **5 min, 80º, velocidad 3**.
- Escurrimos la gelatina y la agregamos al vaso; lo mezclamos **10 s, velocidad 3** y lo vertemos en un molde rectangular. Lo reservamos en el frigorífico.
- Lavamos los tomates y los cortamos en trozos. Los introducimos en el vaso junto con el aceite, la albahaca y un pellizco de sal. Programamos unos **3 min, sin temperatura, a velocidades 5-7-9 progresivamente** hasta que quede fino. Dependiendo del tipo de tomate, puede quedar demasiado espeso. Si es así, le podemos añadir un poco de agua. Lo reservamos en el frigorífico.

Presentación

- Cuando la sopa y el queso estén fríos. Lavamos y cortamos el tomate en daditos.
- Colocamos el queso en los platos, ayudándonos de dos cucharas para darle forma; servimos alrededor las sopa de tomate. Añadimos los daditos de tomate y colocamos las láminas de jamón sobre el queso. Decoramos con cebollino.



Minestrone

150 g de cebolla
100 g de judías verdes
150 g de calabacines
100 g de zanahorias
150 g de puerros
75 g de apio en rama
2 dientes de ajo
60 g de aceite de oliva
250 g de patatas
75 g de guisantes
100 g de pochas (si no es temporada, utilizar conserva)
75 g de fideos
sal

- Lavamos y cortamos las verduras (menos las patatas, los guisantes y las pochas). Programamos **4 s, velocidad 4** (tm 21: las verduras se trocean por separado).
- Añadimos el aceite en el vaso y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Cortamos las patatas en dados grandes y las agregamos al vaso, junto con los guisantes y las pochas. Lo cubrimos de agua y programamos **20 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).
- Comprobamos que las verduras estén cocidas y añadimos los fideos. Programamos el tiempo según el tipo de fideos, aproximadamente **5 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara). Rectificamos de sal.

Presentación

- Lo servimos en platos soperos o cuencos. Podemos acompañarlo con queso rallado.



Crema de maíz con gambas

400 g de maíz congelado o en conserva
300 g de caldo de ave o agua
250 g de nata líquida
250 g de gambas
cebollino

Para la reducción:
100 g de vinagre de Módena
50 g de azúcar

- Introducimos el maíz, el caldo y la nata en el vaso; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 4**. Colocamos el varoma mientras se hace la crema y cocemos las gambas peladas con un poco de sal y unas gotas de aceite durante **5 min** (dependiendo del grosor).
- Trituramos la crema durante **3 min, velocidades 5-7-9 progresivamente**. Ponemos a punto de sal.

Reducción de vinagre de Módena

- Lavamos el vaso y ponemos dentro el vinagre y el azúcar. Programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Lo reservamos.

Presentación

- Servimos la crema en platos o cuencos, añadimos las gambas, un hilo de vinagre reducido y decoramos con un poco de cebollino picado.

Podemos guardar el vinagre reducido en un bote con boquilla fina y usarlo para decorar y dar un toque distinto a infinidad de platos.



Crema fría de pepino con yogur

600 g de pepino
4 yogures naturales
1 tomate rojo
cebollino picado
albahaca (opcional)
sal y pimienta

- Pelamos los pepinos y los introducimos en el vaso, junto con los yogures y un poco de sal.
- Programamos **3 min, velocidades 5-7-9 progresivamente;** lo rectificamos de sal y lo reservamos en la nevera (podemos darle un toque aromático añadiendo unas hojas de menta o de albahaca).

Presentación

- Servimos en platos o cuencos, añadimos cebollino, unos dados de tomate por encima y un hilo de aceite de oliva.



Crema de calabaza

100 g de zanahorias
100 g de cebolla
100 g de puerro
50 g de aceite de oliva
400 g de calabaza
20 g de mantequilla
100 g de nata líquida
pimienta blanca

- Pelamos las zanahorias, la cebolla y el puerro; lo troceamos durante **5 s, velocidad 5**. Incorporamos el aceite y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Mientras, pelamos la calabaza, le quitamos las semillas y la troceamos. La incorporamos al vaso junto con la mantequilla.
- Lo cubrimos de agua y programamos **20 min, 100º, velocidad 1**.
- Agregamos la nata, lo salpimentamos y lo trituramos durante **3 min, velocidades progresivas 5-7-9**.

Presentación

- Servimos en platos o tazas.
- Podemos acompañarla con unos picatostes de pan o unas tiras de zanahoria y decorar con cebollino.



Crema de melón con Oporto

1 k de pulpa de melón
50 g de vino de Oporto
100 g de nata líquida
azúcar (opcional)

Para la presentación:
menta picada
jamón picado

- Cortamos el melón por la mitad y retiramos las semillas. Con ayuda de un sacabocados pequeño hacemos unas bolitas para la presentación y las reservamos.
- Introducimos el resto del melón en el vaso, junto con el Oporto. Programamos **2-3 min, velocidades 5-7-9 gradualmente** hasta dejarlo fino
- Añadimos la nata y mezclamos **10 s, velocidad 4**. Añadimos azúcar si fuese necesario. Reservamos en la nevera.

Presentación

- Servimos la sopa de melón bien fría, en copas o en su propio caparazón y espolvoreamos con menta picada.
- Podemos acompañarla con jamón picado.



Gazpacho de fresones

50 g de pan duro
1 diente de ajo
400 g de tomates rojos
50 g de pepino
50 g de pimiento rojo
50 g de pimiento verde
50 g de cebolleta
400 g de fresones
100 g de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre de frambuesa o de sidra
sal

- Remojamos el pan con agua. Escaldamos el ajo en agua hirviendo durante **30 s** (podemos hacerlo en el microondas) y le retiramos el germen.
- Lavamos las hortalizas, las cortamos en trozos y las metemos en el vaso. Añadimos los fresones limpios y el pan remojado. Reservamos unos fresones para la presentación.
- Añadimos el diente de ajo escaldado, el aceite y el vinagre; programamos de **3 a 4 minutos, velocidades 5-7-9 progresivamente** (hasta que esté bien fino) y lo rectificamos de sal.

Presentación

- Servimos muy frío en copas o platos soperos, añadiendo fresones troceados.
- Podemos añadirle algún tropezón de hortalizas e incluso unas gambas o langostinos cocidos.

Si queda muy espeso (dependiendo del tipo de tomate), podemos añadirle agua o cubitos de hielo.

Al escaldar el ajo y retirarle el germen (el corazón) evitamos que el sabor sea demasiado fuerte y que repita demasiado.



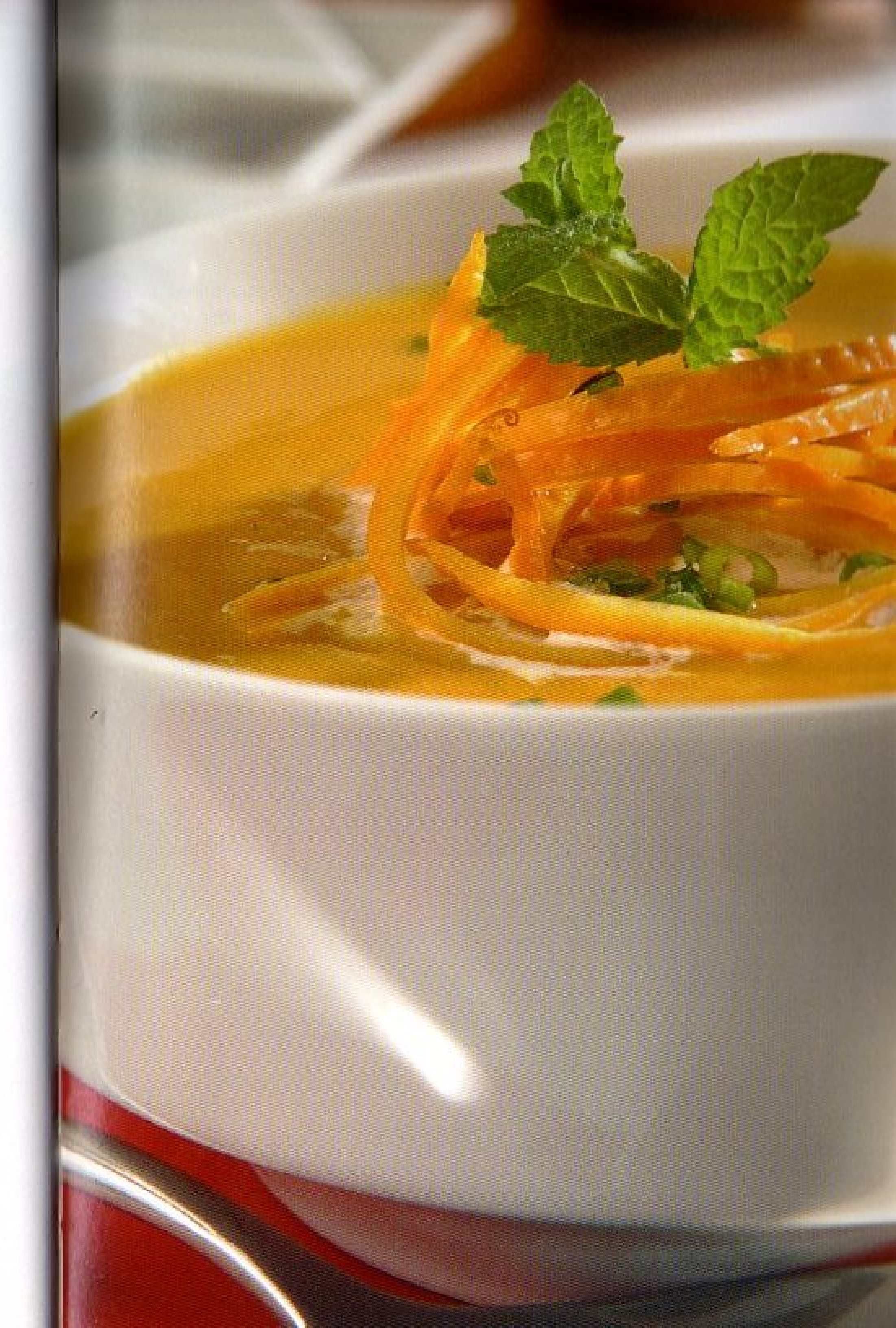
Crema de zanahoria con naranja

150 g de cebolla
500 g de zanahorias
100 g de aceite de oliva
500 g de caldo de verduras (o agua)
200 g de zumo de naranja natural
200 g de nata líquida
la ralladura de 1 naranja
pimienta

- Pelamos la cebolla y las zanahorias, las troceamos y las metemos en el vaso; programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **10 min, 100º, velocidad 1**.
- Incorporamos el caldo y el zumo de naranja; programamos **15 min, 100º, velocidad 1**.
- Lo trituramos durante **2-3 minutos, velocidades 5-7-9** hasta dejarlo fino. La salpimentamos.
- Añadimos la nata y la ralladura de naranja; lo dejamos **2 min, 100º, velocidad 1**.

Presentación

- Esta crema la podemos servir fría o caliente, en unos cuencos o platos hondos. Lo adornamos con tiras de cáscara de naranja sin la parte blanca.



Crema de aguacate

2 aguacates
1 limón
50 g de cebolleta
200 g de caldo de verduras (o agua)
150 g de nata líquida
pimienta

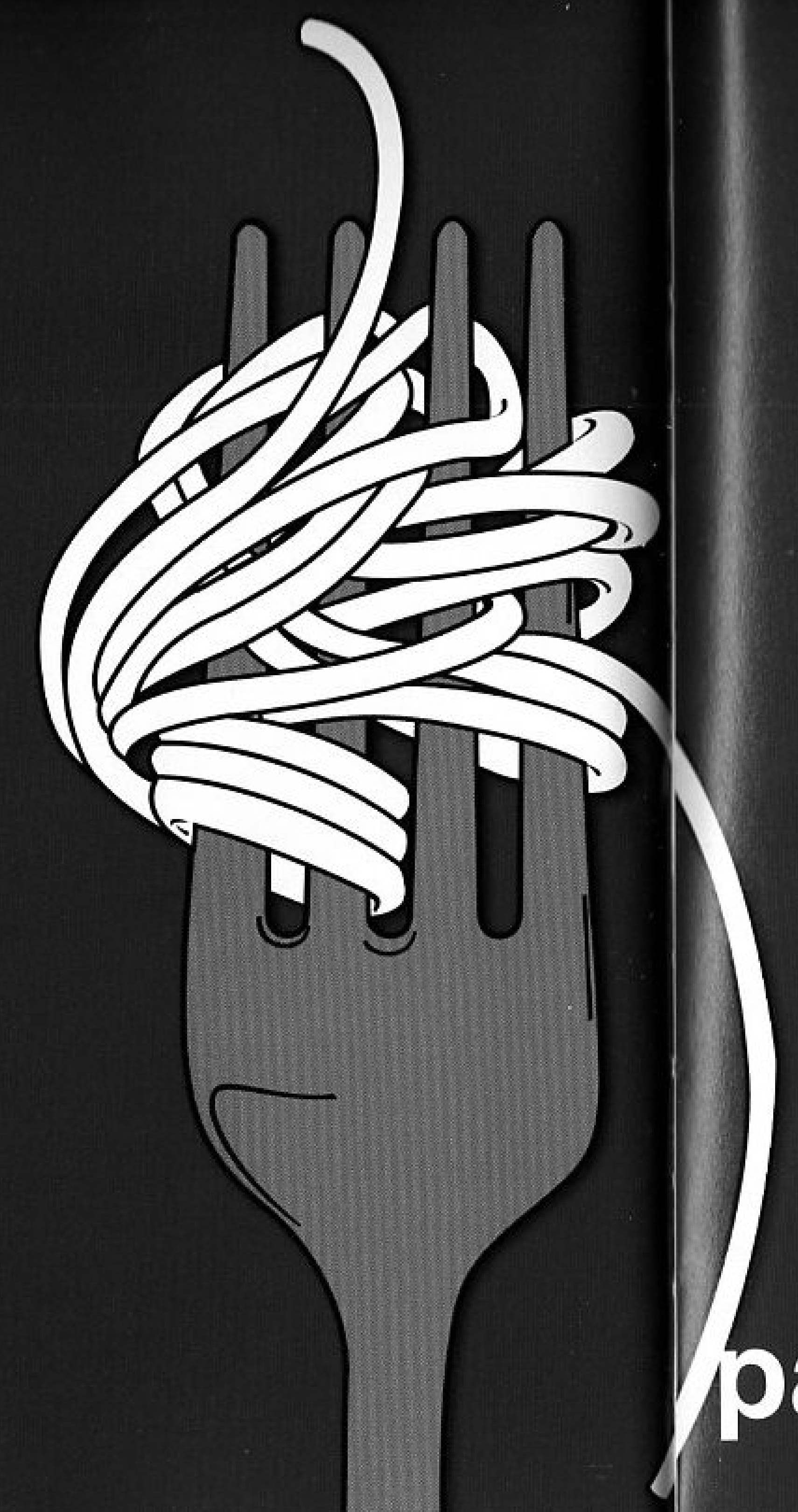
Para la presentación:
200 g de langostinos cocidos
100 g de tomate rojo
aceite de oliva

- Pelamos los aguacates, retiramos el hueso y los partimos en dados, rociándolos inmediatamente con el zumo de limón para evitar que se oxiden y oscurezcan.
- Introducimos la cebolleta en trozos en el vaso, lo programamos **4 s, velocidad 5**.
- Añadimos la pulpa del aguacate junto al caldo o agua. Programamos **2 min, velocidad 5**.
- Añadimos la nata, mezclamos **10 s, velocidad 3**. Lo salpimentamos y lo reservamos en frío.

Presentación

- Servimos la crema bien fría, añadimos los langostinos, unos dados de tomate, decoramos con cebollino picado y agregamos un hilo de aceite de oliva.





Espaguetis negros a la carbonara
Lazos con verduras y albahaca
Cintas con setas y trufa
Lasaña fría de boquerones en vinagre
Ensalada de *fusilli* con atún y verduras
Macarrones con pescado y marisco
Canelones con carne
Raviolli de espinacas con salsa de queso
Arroz con costilla y hortalizas
Arroz con rape y alcachofas
Arroz con pollo y verduras
Risotto de hongos
Risotto de espárragos verdes

pastas y arroces

Espaguetis negros a la carbonara

150 g de cebolla
150 g de beicon
1 cucharada de mantequilla
100 g de vino blanco
480 g de nata líquida
4 yemas de huevo
100 g de queso parmesano rallado
400 g de espaguetis negros
perejil
sal

- Pelamos la cebolla, la troceamos y la introducimos en el vaso. Programamos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el beicon en trozos y la mantequilla. Programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el vino blanco y lo dejamos **2 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la nata, las yemas y el queso; programamos **6 min, 90º, velocidad 3**.
- Cocemos los espaguetis y los mezclamos concienzudamente con la salsa. Lo servimos.

Presentación

- Podemos añadirle más queso rallado por encima y gratinarlo.
- Lo espolvoreamos con perejil.



Lazos con verduras y albahaca

400 g de lazos
200 g de tomates rojos
150 g de pimiento rojo
150 g de pimiento verde
180 g de calabacín
200 g de zanahorias
150 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
1 ramita de albahaca
sal y pimienta

Para decorar:
50 g de queso parmesano en láminas.

- Cocemos los lazos según las instrucciones del fabricante.
- Mientras, pelamos el tomate, retiramos las semillas con una cucharilla y lo cortamos en dados.
- Troceamos los pimientos y el calabacín en trozos regulares y los picamos durante **5 s, velocidad 4** (los trozos deben quedar un poquito grandes). Los reservamos.
- Pelamos las zanahorias y la cebolla, las troceamos y las metemos en el vaso junto con los ajos. Programamos **4 s, velocidad 5**. Incorporamos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Añadimos los pimientos y el calabacín; volvemos a programar **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos el tomate y la albahaca; cocinamos el conjunto **5 min, 100º, velocidad 1**. Rectificamos de sal.
- Mezclamos las verduras con los lazos.

Presentación

- Distribuimos las láminas de queso parmesano por encima y los servimos inmediatamente.



Cintas con setas y trufa

250 g de setas de temporada
200 g de cebolletas
1 cucharada de mantequilla
30 g de aceite de oliva
480 g de nata líquida
20 g de trufa negra
400 g de cintas
sal y pimienta

- Limpiamos la tierra de las setas y las lavamos, en la medida de lo posible, con un paño húmedo. Las cortamos en dados.
- Troceamos la cebolleta y la picamos durante **5 s, velocidad 5**. Añadimos la mantequilla y el aceite, programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Añadimos los hongos y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la nata y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la trufa y lo dejamos hervir **5 min, 100º, velocidad 1**.
- Cocemos la pasta.

Presentación

- Servimos las cintas en los platos, añadimos por encima la salsa de hongos y trufa. Espolvoreamos con un poco de perejil.



Lasaña fría de boquerones en vinagre

1 paquete de pasta de lasaña de 200 g
400 g de boquerones en vinagre

Para el relleno:
50 g de aceite de oliva
200 g cebolla
100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
150 g de calabacín
150 g de berenjena
3 dientes de ajo
250 g de salsa de tomate
sal y pimienta

Para la salsa:
100 g de tomate maduro
80 g de pimiento morrón
50 g de cebolleta
2 cucharadas de salsa mayonesa
sal

- Cocemos la pasta o la hidratamos, dependiendo del formato escogido.
- Lavamos y picamos las verduras del relleno por separado durante **5 s, velocidad 4**.
- Ponemos el aceite en el vaso, introducimos la cebolla y el pimiento y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Incorporamos el calabacín, la berenjena, el ajo picado y la salsa de tomate; lo dejamos cocer **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Colocamos el pisto en un colador para que escurra el exceso de agua y lo reservamos en la nevera.
- Cubrimos la base de una bandeja con una capa de pasta; sobre ella ponemos una capa de pisto, encima una capa de boquerones. Volvemos a poner una capa de pasta, otra de pisto y otra de boquerones. Cerramos con una capa de pasta. Lo dejamos enfriar en la nevera hata el día siguiente.
- 15 minutos antes de cortarla, introducimos la lasaña en el congelador. Una vez bien fría la cortamos en porciones.

Salsa de pimiento morrón

- Introducimos todos los ingredientes en el vaso y lo programamos 1 **min, velocidad 5-7-9 progresivas**. Lo colamos y lo reservamos.

Presentación

- Servimos la lasaña con la salsa y espolvoreamos con perejil.



Ensalada de *fusilli* con atún y verduras

150 g de cebolletas
150 g de calabacín
125 g pimiento rojo
50 g de aceite de oliva
200 g de setas de cardo
200 g de tomates rojos
400 g de fusilli
200 g de atún en aceite
sal

Para la vinagreta:
200 g de aceite de oliva
50 g de vinagre de Módena
(ó 30 g de vinagre de Jerez)
sal

Para la presentación:
100 g de queso parmesano
en láminas finas

- Troceamos las cebolletas, el calabacín y el pimiento; lo introducimos en el vaso y lo picamos durante **4 s, velocidad 4 (tm 21: picar las verduras por separado).**
- Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma (tm 21: 100º), velocidad 1**. Las verduras han de quedar enteras, no hechas puré.
- Agregamos al vaso las setas cortadas en juliana y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Incorporamos el tomate en dados; lo mezclamos durante **10 s, velocidad 2** y lo rectificamos de sal.
- Cocemos los *fusilli*, los escurrimos y los reservamos.

Vinagreta balsámica

- Juntamos los ingredientes en el vaso y programamos **20 s, velocidad 6.**

Presentación

- Mezclamos las verduras calientes con la pasta, el atún escurrido y la vinagreta.
- Colocamos por encima las láminas de queso. El resultado será una ensalada templada.



Macarrones con pescado y marisco

300 g de mejillones
200 g de gambas
300 g de rape limpio (reservar la espina)
180 g de cebolla
2 dientes de ajo
120 g de pimiento rojo
60 g de aceite
200 g de tomates
perejil
aceite de oliva
100 g de queso rallado
400 g de macarrones
sal

- Limpiamos los mejillones. Pelamos las gambas y reservamos las pieles y cabezas. Cortamos el rape en dados de 2 cm.
- En una cazuela con agua hirviendo abrimos los mejillones, los retiramos y guardamos la carne. Reservamos el agua de la cocción.
- En el mismo agua cocemos la espina del rape y las cabezas de las gambas durante **15 min** y colamos. Tenemos que obtener al menos 250 g de caldo.
- Introducimos en el vaso la cebolla, los ajos y el pimiento; trituramos durante **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Añadimos el tomate en dados; programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos los 250 g de caldo de pescado y programamos **5 min, 100°, velocidad 1**.
- Añadimos las gambas, el rape y los mejillones cortados en dados; programamos **6 min, 100°, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara). Ponemos a punto de sal.
- Cocemos los macarrones y los colocamos en una fuente de horno. Añadimos el sofrito con el caldo, lo mezclamos y añadimos el queso rallado por encima. El conjunto no debe resultar excesivamente líquido.
- Los gratinamos en el horno precalentado a **200 °C**.

Si queremos reducir tiempos, podemos comprar los mejillones y las gambas limpios y pelados (en este caso se reducirían las cantidades a la mitad aproximadamente) y usar caldo de pescado concentrado.

Presentación

- Lo presentamos en la misma fuente en la que lo hemos horneado. Podemos espolvorearlo con perejil picado.



Canelones con carne

2 paquete de pasta de canelones
250 g de carne de ternera
200 g de carne de cerdo
200 g de pechuga de pollo
2 higaditos de pollo
100 g de cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de harina
50 g de aceite de oliva
300 g de leche

Para la bechamel:
50 g de cebolla
25 g de mantequilla
1 cucharada de aceite
70 g de harina
1 l de leche
1 cucharadita de nuez moscada
sal y pimienta

Para gratinar:
70 g de queso rallado

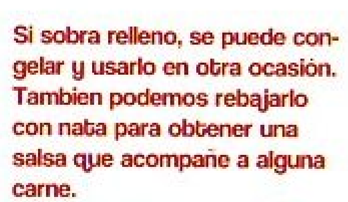
- Cocemos la pasta según las instrucciones del fabricante. La pasamos por agua fría y la reservamos.
- Mientras, cortamos todas las carnes en dados pequeños, las salpimentamos y las reservamos.
- Introducimos en el vaso la cebolla troceada y los ajos; lo trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Incorporamos las carnes y los higaditos salpimentados; programamos **12 min, temperatura varoma** (tm 21: 100º), **velocidad 1 con giro a la izquierda** .
- Añadimos la harina y la leche y programamos **10 min, 90º, velocidad 2**. Lo trituramos en **velocidades progresivas 5-7-9** y lo dejamos enfriar. Mientras, preparamos la bechamel.
- Ponemos una cucharada generosa de relleno sobre las láminas de pasta y formamos los canelones. Los ponemos en una bandeja de horno con la base cubierta por una capa fina de bechamel.
- Cubrimos los canelones con el resto de la bechamel y espolvoreamos con el queso rallado por encima y unos daditos de mantequilla. Gratinamos en el horno a **200 ºC**.

Bechamel

- Picamos la cebolla en el vaso durante **6 s, velocidad 5**. Añadimos la mantequilla y el aceite, programamos **4 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Incorporamos la harina y rehogamos durante **1 min, 100º, velocidad 2**. Añadimos la leche y programamos **10 min, 100º, velocidad 3**; añadimos la nuez moscada, pimienta y sal; lo reservamos.

Presentación

- Los servimos en la misma bandeja de hornear.


Si sobra relleno, se puede congelar y usarlo en otra ocasión. Tambien podemos rebajarlo con nata para obtener una salsa que acompañe a alguna carne.

Raviolli de espinacas con salsa de queso

Para el relleno:
1 cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
400 g de espinacas cocidas
180 g de nata líquida
200 g de queso fresco
1 huevo batido
sal

Para la pasta fresca:
500 g de harina
4 huevos
un poco de aceite
un pellizco de sal

Para la salsa de queso:
200 g de queso azul
250 g de nata líquida
100 g de cebolleta
aceite de oliva
sal y pimienta

- Ponemos en el vaso la cebolla en trozos y los ajos, trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 3**.
- Añadimos las espinacas y la nata; programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 3**. Incorporamos el queso troceado y lo trituramos **10 s, velocidad 5**. Salpimentamos y reservamos en la nevera.
- Colocamos las tiras de pasta (ver receta debajo) sobre la encimera, ponemos montoncitos separados de relleno sobre éstas, pintamos con el huevo batido alrededor del relleno y colocamos otra tira de pasta encima. Apretamos un poco con las manos para que se adhiera y recortamos con un cortapastas con la forma que nos guste.
- Los cocemos durante **10 min** en una olla con abundante agua, una gota de aceite y sal.

Pasta fresca

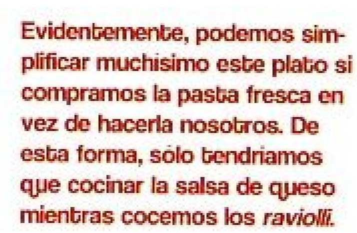
- Introducimos los ingredientes en el vaso y lo programamos **1 min, velocidad 5**; se deja reposar 1/2 h. La trabajamos con el rodillo hasta que tengan un espesor de 2 mm. La cortamos en tiras de 3 cm.

Salsa de queso

- Ponemos en el vaso la cebolleta y la trituramos **4 s, velocidad 5**. Añadimos la nata y la dejamos reducir **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el queso desmenuzado y mezclamos durante **1 min, 50º, velocidad 4**. Salpimentamos.

Presentación

- Colocamos los *raviolli* en los platos, añadimos la salsa y lo acompañamos con queso rallado.


Evidentemente, podemos simplificar muchísimo este plato si compramos la pasta fresca en vez de hacerla nosotros. De esta forma, sólo tendríamos que cocinar la salsa de queso mientras cocemos los *raviolli*.

Arroz con costilla y hortalizas

300 g de costillas de cerdo frescas
150 g de cebolla
80 g de pimiento verde
3 dientes de ajo
60 g de aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón
200 g de tomates maduros
150 g de habas
100 g de vino blanco
1 l de caldo de ave
400 g de arroz bomba
sal

- Pedimos al carnicero que parta las costillas en trozos pequeños.
- Introducimos la cebolla troceada, el pimiento y los ajos en el vaso. Troceamos **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- (tm 21: ponemos la mariposa) Añadimos las costillas sazonadas. Programamos **15 min, temperatura varoma, velocidad 2 con giro a la izquierda** (tm 21: 100º, velocidad cuchara). Si tiene mucha grasa retiramos un poco
- Añadimos el pimentón, el tomate troceado y las habas; programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2 con giro izquierda** (tm 21: 100º, velocidad cuchara).
- Incorporamos el vino y lo dejamos reducir **3 min, temperatura varoma, velocidad cuchara**.
- Añadimos el caldo y rectificamos de sal; lo dejamos cocer **10 min, 90º, velocidad 1**.
- Añadimos el arroz y programamos **15 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).
- Lo dejamos reposar un par de minutos y lo servimos.



Arroz con rape y alcachofas

150 g de cebolletas
100 g de pimiento verde
2 dientes de ajo
100 g aceite de oliva
100 g de alcachofas congeladas
1 l de caldo de pescado
1/2 cucharadita de hebras de azafrán
400 g de arroz
300 g de rape
100 g de langostinos pelados
el zumo de medio limón
sal

- Introducimos en el vaso la cebolleta, el pimiento y los ajos troceados; programamos **4 s, velocidad 5**.
- Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos las alcachofas en cuartos, añadimos el caldo y el azafrán; programamos **10 min, velocidad 1, 100º**. Rectificamos de sal.
- (tm 21: colocamos la mariposa) Añadimos el arroz, el rape cortado en dados pequeños, los langostinos en trozos y el zumo de limón. Programamos **15 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara). Lo cocinamos destapado (sin el cubilete) y con el cestillo encima de la tapa para que no salpique. Ha de quedar un poco caldoso.

Presentación

- Lo volcamos sobre una fuente honda, lo dejamos reposar 2 min y lo servimos en platos soperos.

Esta receta admite multitud de variantes y nos puede servir para aprovechar algún resto de pescado y verdura que nos haya quedado en el frigorífico. También se puede realizar con restos de carne cortada en pequeños dados.



Arroz con pollo y verduras

150 g de cebolla
100 g de pimiento rojo
100 g de pimiento verde
3 dientes de ajo
70 g de zanahoria
70 g de coliflor
2 alcachofas
200 g de tomates rojos
70 g de guisantes
70 g de aceite de oliva
300 g de pollo en trozos
400 g de arroz
1 cucharadita de pimentón
1 l de caldo de verduras o ave
sal

- Lavamos, pelamos y troceamos las verduras (excepto la coliflor) por separado **4 s, velocidad 4**. Las reservamos. Partimos la coliflor en ramitos.
- Introducimos la cebolla, los pimientos y los ajos troceados en el vaso; los picamos **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- (tm 21: colocamos la mariposa) Añadimos el pollo sazonado y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).
- Añadimos el pimentón y el resto de las verduras, excepto los guisantes. Programamos **8 min, 100º, velocidad cuchara con giro izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).
- Incorporamos el caldo y los guisantes; programamos **10 min, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).
- Lo rectificamos de sal y añadimos el arroz. Programamos **16 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).

Presentación

- Lo dejamos reposar un par de minutos y lo servimos en una fuente honda.

Para ahorrar tiempo, podemos usar verduras congeladas.



Risotto de hongos

200 g de hongos
(ó 30 g de hongos secos)
200 g de cebolleta
2 dientes de ajo
80 g de aceite de oliva
50 g de vino blanco
400 de arroz bomba
1l de caldo mezclado de ave y hongos
15 g de mantequilla
40 g de queso parmesano rallado
2 cucharadas de queso Mascarpone
perejil
sal

- Limpiamos los hongos con un pañito húmedo o los lavamos si tuvieran mucha tierra, cortándolos a continuación.
- Hervimos los hongos **2 min.** (podemos hacerlo en el microondas) y los escurrimos, reservando el agua de cocción. Mezclamos el caldo de ave con el caldo de los hongos; debemos obtener al menos 1 l. Ponemos a punto de sal.
- Introducimos en el vaso la cebolleta y los ajos; los trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Agregamos los hongos y programamos **5 min, 100º, velocidad 1**.
- Agregamos el vino y programamos **2 min, temperatura varoma, velocidad 1** para evaporar el alcohol. Rectificamos el punto de sal.
- (tm 21: colocamos la mariposa) Incorporamos el arroz y programamos **16 min, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda** (**tm 21: velocidad cuchara**). Añadimos el caldo caliente poco a poco. Hay que ir mojando el arroz a medida que se vaya secando, por lo menos 3 veces.
- Añadimos la mantequilla, el parmesano rallado, el Mascarpone y un hilo de aceite de oliva.

Presentación

- Espolvoreamos con perejil y lo servimos inmediamente.

Si usamos hongos secos, los dejamos hidratar 1 h antes y aprovechamos el agua para la cocción.

Para un dia especial lo podemos servir con un filete de *foie* hecho a la plancha y colocado sobre el arroz.



Risotto de espárragos verdes

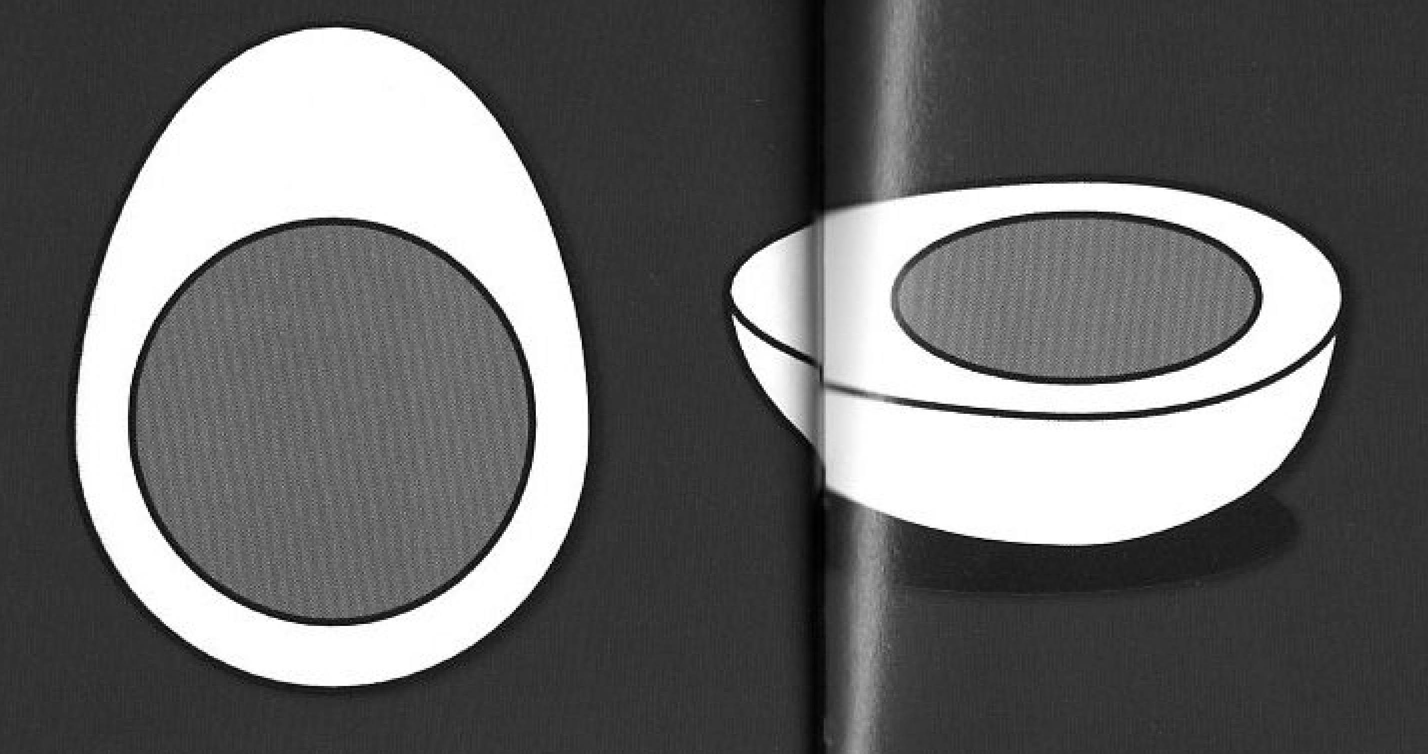
1 manojo de espárragos verdes de 250-300 g
1 l de caldo de verduras
50 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
50 g de vino blanco
400 g de arroz
10 g de mantequilla
50 g de parmesano rallado
sal

- Pelamos los espárragos y los cortamos en dados pequeños, reservando unas puntas para decorar el plato.
- Ponemos a hervir el caldo de verduras y cocemos en él las puntas de espárragos reservadas. Rectificamos de sal.
- Introducimos en el vaso la cebolla y los ajos; los troceamos **6 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos los espárragos y programamos **5 min, 100º velocidad 1**.
- Incorporamos el vino y lo dejamos **2 min, 100º, velocidad 1** para evaporar el alcohol. Ponemos a punto de sal.
- (tm 21: colocamos la mariposa) Incorporamos el arroz y programamos **16 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara). Añadimos el caldo hirviendo poco a poco. Hay que ir mojando el arroz a medida que se vaya secando.
- Añadimos la mantequilla, el queso rallado y un hilo de aceite de oliva.

Presentación

- Lo decoramos con las puntas de los espárragos y lo servimos inmediatamente.





huevos

Huevos rellenos de bonito

8 huevos
100 g de cebolla
150 g de bonito en aceite
1 lata pequeña de pimientos morrones
8-10 aceitunas negras
3 anchoas
3 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de salsa de tomate

Para la presentación:
1 bolsa de lechugas variadas

- Ponemos agua con sal al fuego. Cuando comience a hervir, introducimos los huevos con cuidado de que no se rompan (podemos ayudarnos de una cuchara). Los cocemos durante 10 min. Los pasamos por agua fría, los pelamos, los partimos por la mitad y separamos las yemas de las claras.
- Pelamos la cebolla y la cortamos en trozos, la metemos en el vaso y la trituramos durante **6 s, velocidad 5**.
- Añadimos el bonito y el pimiento morrón escurridos, las aceitunas, las anchoas y las yemas de los huevos. Lo trituramos todo durante **30 s, velocidad 5**.
- Añadimos la mayonesa y el tomate. Mezclamos **20 s, velocidad 3**. Rectificamos de sal.
- Rellenamos los huecos dejados por las yemas y los adornamos con los mismos ingredientes.

Presentación

- Se puede acompañar con lechugas variadas.

Si sobra relleno, con unas rodajas de tomate y lechuga en tiras finas podemos preparar unos sándwiches muy ricos.



Huevos escalfados con guisantes y beicon

600 g de guisantes (pueden ser congelados)
100 g de beicon
3 dientes de ajo
150 g de cebolla
50 g de aceite de oliva
1 cucharada de harina
100 g de vino blanco
250 g de caldo de ave
sal y pimienta

Para los huevos escalfados:
1 l de agua
100 g de vinagre de vino blanco
4 huevos

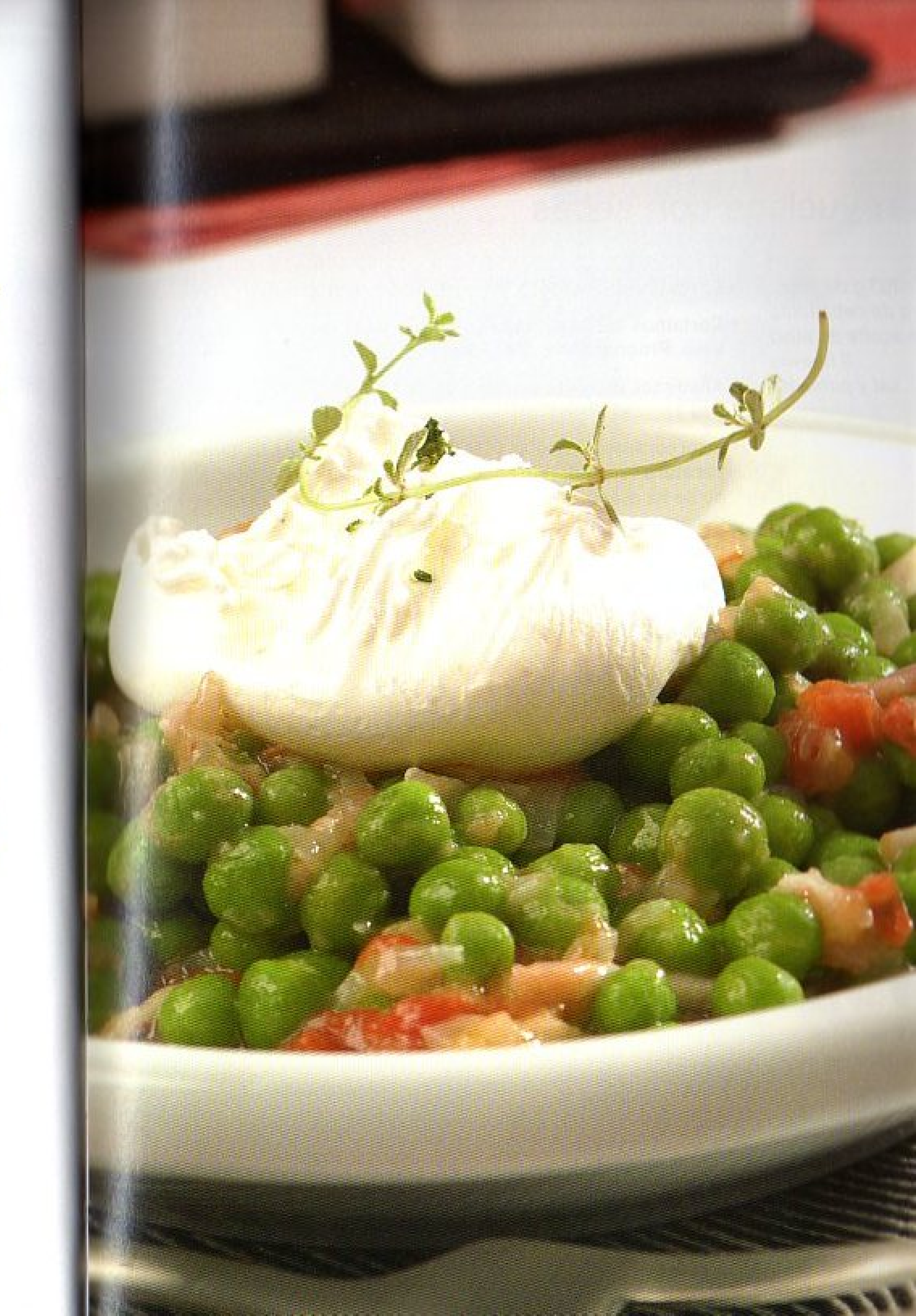
- Ponemos un puchero hondo lleno de agua con un chorro de vinagre al fuego. Preparamos otro puchero lleno de agua fría. Cuando empiece a hervir, añadimos los huevos, dejándolos unos 3 min (para tamaño mediano). Los sacamos con cuidado y los metemos en el puchero de agua fría.
- Repasamos los huevos con una tijera quitándoles el exceso de clara y los reservamos sumergidos en agua.
- Troceamos el beicon y lo picamos **4 s, velocidad 4**. Lo reservamos.
- Metemos los ajos y la cebolla en trozos en el vaso y programamos **6 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite de oliva y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Añadimos el beicon picado y programamos **3 min, temperaturara varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos la harina y el vino; programamos **2 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- **Colocamos la mariposa** y añadimos los guisantes y el caldo. Programamos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1, sin el cubilete en la tapa** (**tm 21: hay que vigilar si se evapora todo el caldo para que no se agarre a los bordes del vaso**).

Presentación

- Ponemos los huevos sobre papel absorbente para secarlos. Si se han enfriado demasiado, podemos calentarlos levemente en el microondas.
- Colocamos los guisantes en los platos y los huevos encima; espolvoreamos con perejil.

Los huevos deben ser bien frescos y estar a temperatura ambiente.

También podemos triturar los guisantes, añadiendo algo de leche o de nata en velocidades 5-7-9 progresivas y tendremos una crema de guisantes.



Huevos revueltos con setas

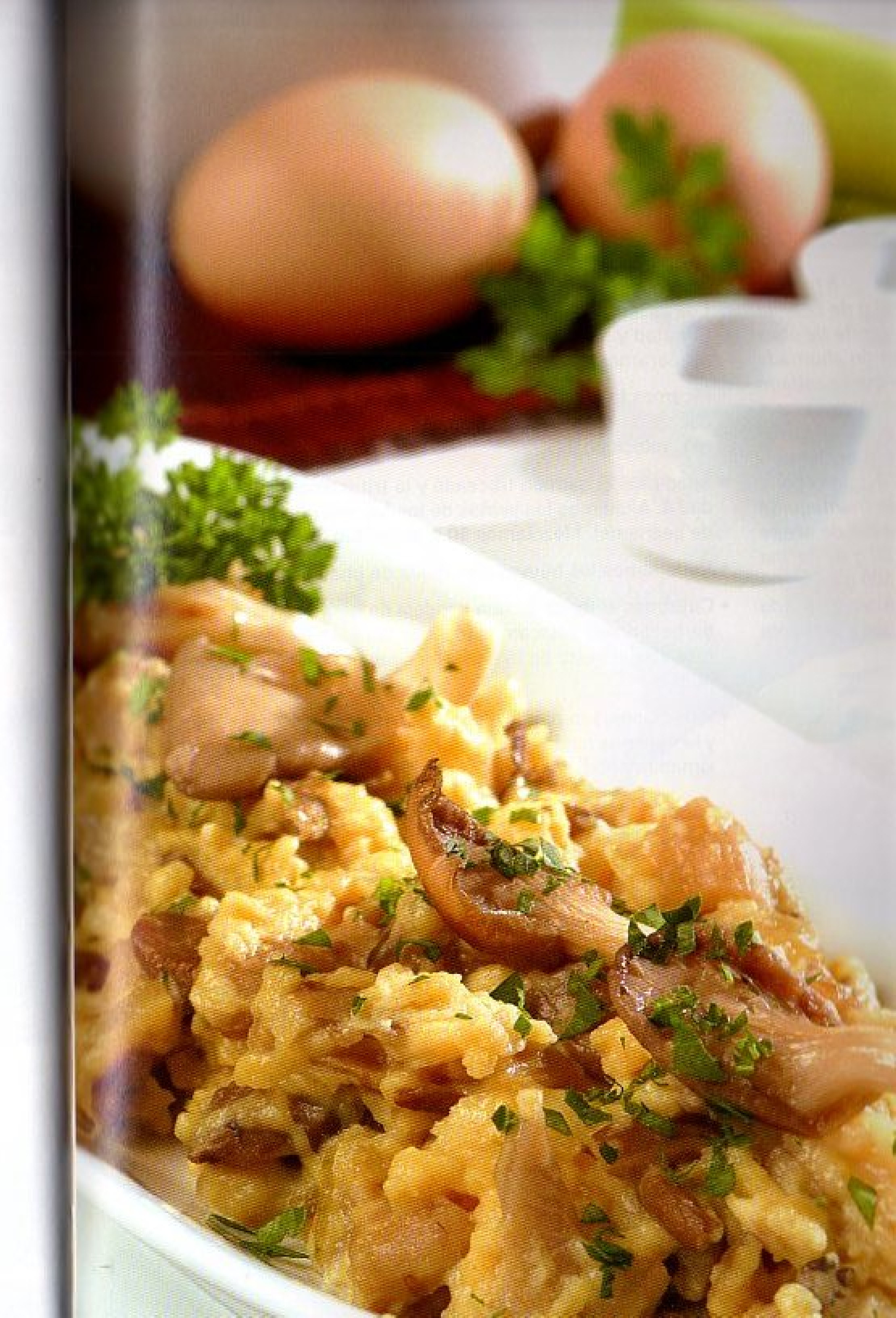
300 g de setas
150 g de cebolletas
50 g de aceite de oliva
8 huevos
sal y pimienta

- Limpiamos las setas y las cortamos si son grandes.
- Cortamos las cebolletas en trozos y las metemos en el vaso. Programamos **5 s, velocidad 5**.
- Añadimos el aceite y programamos **10 min, 100º, velocidad 1**.
- Incorporamos las setas y las dejamos **5 min (aprox.), temperatura varoma, velocidad 1, sin el cubilete en la tapa**. Si no se ha evaporado la mayor parte del agua que sueltan, debemos dejarlos unos minutos más. Añadimos sal y pimienta.
- **Ponemos la mariposa** e incorporamos los huevos batidos con un poco de sal y programamos **3 min (hasta que esté cuajado), 100º, velocidad 2** .

Presentación

- Podemos servirlo con unas tostaditas de pan y perejil picado por encima.

Se puede sustituir las setas por champiñones. También se pueden incorporar unas gambas. En este caso, si son congeladas, se deben pasar unos segundos por el microondas para que suelten el exceso de agua.



Huevos cocidos con salmón y bechamel

8 huevos
150 g de cebolla
aceite de oliva
250 g de salmón ahumado
50 g de queso rallado
sal

Para la bechamel:
70 g de cebolla
30 g de mantequilla
2 cucharadas de aceite
50 g de harina
600 g de leche
nuez moscada
sal y pimienta

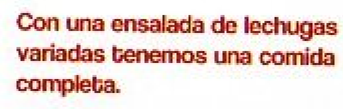
- Cocemos los huevos en agua hirviendo durante 10 min. Los pasamos por agua fría, los pelamos, los partimos por la mitad y separamos las yemas de las claras. Mientras, preparamos la bechamel (ver receta debajo).
- Picamos la cebolla **5 s, velocidad 5**. Añadimos 3 cucharadas de aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el salmón troceado y lo trituramos **4 s, velocidad 4**. Añadimos las yemas de los huevos y 3 cucharadas de bechamel. Mezclamos **10 s, velocidad 3**.
- Rellenamos los huevos con ayuda de una cucharilla.
- Cubrimos el fondo de una bandeja de horno con una capa de bechamel, colocamos encima los huevos. Los cubrimos con el resto de la bechamel y espolvoreamos con el queso.
- Introducimos la bandeja en el horno precalentado a **200º** y la dejamos hasta que esté gratinado (unos **10 min** aproximadamente).

Bechamel

- Picamos la cebolla en el vaso durante **5 s, velocidad 5**. Añadimos la mantequilla y el aceite; programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos la harina y la rehogamos **30 s, 100º, velocidad 3**. Incorporamos la leche y programamos **10 min, 100º, velocidad 3**. Añadimos 1/2 cucharadita de nuez moscada y salpimentamos.

Presentación

- Lo podemos servir en la misma fuente de horno o ya emplatado.


Con una ensalada de lechugas variadas tenemos una comida completa.

Si ponemos los huevos a cocer en agua fría, la yema no quedará en el centro y será más difícil rellenarlos sin que se rompan.

Soufflé de brécol

300 g de brécol
100 g de cebolla
30 g de mantequilla
50 g de harina
400 g de leche
1/2 cucharadita de nuez moscada
3 yemas de huevo
50 g de queso rallado
4 claras de huevo
sal y pimienta

- Ponemos 500 g de agua en el vaso. Cortamos el brécol en ramilletes y lo cocemos dentro del cestillo **15 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Lo escurrimos y lo reservamos. También puede hacerse en el microondas.
- Picamos la cebolla **5 s, velocidad 5**. Añadimos la mantequilla y programamos **8 min, 100º, velocidad 2**.
- Incorporamos la harina y la mezclamos **30 s, 100º, velocidad 3**. Añadimos la leche y programamos **10 min, 100º, velocidad 3**. Añadimos 1/2 cucharadita de nuez moscada y salpimentamos.
- Incorporamos el brécol a la bechamel, las yemas de huevo y el queso rallado; programamos **1 min, velocidad 5**. Rectificamos de sal y pimienta y reservamos el contenido.
- Lavamos el vaso con jabón y un chorro de vinagre para no dejar ningún resto de grasa, pues de lo contrario las claras no subirían. Lo secamos bien y **ponemos la mariposa**. Programamos **velocidad 3** hasta que veamos las claras firmes. Bajamos a **velocidad 2** y añadimos poco a poco la bechamel de brécol.
- Untamos de mantequilla un molde de *soufflé* y lo introducimos en el horno precalentado a **180º** durante **20 min**.

Presentación

- Hay que servirlo inmediatamente en el mismo molde donde se ha horneado.

Esta receta admite infinidad de variantes: puerros y calabaza, queso y bacon...



Zarangollo

250 g de patatas
400 g de calabacines
200 g de cebolla
50 g de aceite de oliva
6 huevos
sal

- Pelamos las patatas y las troceamos en trozos regulares. Troceamos el calabacín e introducimos todo en el vaso. Programamos **4 s, velocidad 4** (han de quedar trocitos). Los reservamos.
- Ponemos la cebolla troceada en el vaso y la picamos **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- **Ponemos la mariposa**. Incorporamos las patatas y el calabacín; programamos **15 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** **(tm 21: velocidad cuchara)**.
- Escurrimos las verduras con la ayuda del cestillo para retirar el exceso de aceite . Batimos los huevos, añadimos sal y los incorporamos al vaso; programamos **3 min (hasta que estén cuajados), 100º, velocidad 2**. Rectificamos de sal y los servimos.

Presentación

- Podemos decorarlo con tiras de calabacín fritas y escurridas en papel absorbente.
- Lo servimos en una fuente.



Revuelto de patatas con bacalao

400 g de patatas
150 g de cebolla
2 dientes de ajo
150 g de aceite de oliva
250 g de bacalao desalado
6 huevos de corral
sal

- Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas finas, como si fuéramos a hacer tortilla de patata.
- Troceamos la cebolla y la picamos junto con los ajos **5 s, velocidad 5**.
- Añadimos el aceite y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Con el aceite ya caliente, añadimos las patatas, un poco de sal y programamos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda**. Escurrimos el aceite con el cestillo.
- **Ponemos la mariposa**. Añadimos de nuevo 50 g de aceite en el vaso e incorporamos el bacalao en trozos; programamos **2 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Añadimos las patatas y lo mezclamos. Lo ponemos a punto de sal.
- Añadimos los huevos batidos y programamos **3 min aprox. (hasta que estén cuajados), 100º, velocidad 2**.

Presentación

- Servimos en platos con perejil.



Pastel de verduras

6 zanahorias finas
2 calabacines pequeños
200 g de judías verdes
6 puerros finos
250 g de brécol
300 g de nata
200 g de tomate frito
5 huevos
sal y pimienta

Para la salsa de champiñones:
300 g de champiñones
1/2 cebolla
200 g de leche
200 g de nata líquida
sal y pimienta

- Ponemos 1 l de agua en el vaso y programamos **40 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Pelamos las zanahorias y las partimos a lo largo en dos mitades. Partimos el calabacín de la misma forma. Retiramos las hebras y las puntas de las judías. Lavamos bien los puerros y cortamos el brécol en ramilletes.
- Colocamos las verduras en el varoma ; lo ponemos sobre el vaso cuando empiece a generar vapor. Programamos **20-30 min, temp. varoma, velocidad 1** (deben quedar *al dente*).
- Limpiamos el vaso y mezclamos en él la nata, la salsa de tomate, los huevos, sal y pimienta durante **15 s, velocidad 5**.
- Forramos un molde con papel sulfurizado o aluminio. Lo engrasamos con mantequilla. Vamos intercalando capas de batido de nata y huevos con capas de verduras. Terminamos con una capa de batido. Tapamos con papel de aluminio untado con mantequilla y lo metemos al baño María en el horno durante **1 y 1/2 h, 180º**. Lo dejamos enfriar.

Salsa de champiñón

- Picamos la cebolla **5 s, velocidad 5**. Añadimos aceite y sofreímos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos los champiñones limpios y cortados; trituramos **4 s, velocidad 5**. Programamos **10 min aprox., temperatura varoma, velocidad 2** (hasta que se evapore el agua).
- Añadimos la leche y la nata; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Trituramos durante **1 min, velocidades 5-7-9 progresivas**, ponemos a punto de sal.

Presentación

- Cortamos el pastel de verduras en raciones y servimos la salsa alrededor.



Flan de calabacín

150 g de cebolla
60 g de aceite de oliva
600 g de calabacines
250 g de nata líquida
4 huevos
sal
nuez moscada
pimienta blanca
2 cucharadas de tomate frito

Para la salsa de queso:
100 g de cebolla
50 g de aceite
480 g de nata líquida
100 g de queso parmesano rallado
sal y pimienta

- Trituramos la cebolla **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- **Colocamos la mariposa** y añadimos los calabacines en dados; los sofreímos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Lo dejamos atemperar, escurrimos el aceite y añadimos la nata, los huevos, la sal, la nuez moscada y la pimienta. Lo mezclamos **15 s, velocidad 2**.
- Lo colocamos en moldes individuales previamente untados con mantequilla, que introduciremos en el horno precalentado a **180º** al baño María durante **45 min**. Los pinchamos con una aguja para saber si están cuajados.

Salsa de queso

- Ponemos en el vaso la cebolla y la trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Escurrimos el aceite y añadimos la nata. La reducimos hasta la mitad de su volumen: aprox. **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Añadimos el queso y mezclamos **15 s, velocidad 3**. Rectificamos de sal y pimienta.

Presentación

- Desmoldamos los flanes y añadimos la salsa por encima, decorando con perejil picado.



Salmorejo con atún macerado

Salpicón de verduras con atún y gambas

Berenjenas rellenas de carne y setas

Verduras al vapor con salsa romesco

Pimientos del piquillo rellenos de gambas y verduras

Pencas rebozadas con salsa de acelgas

Tempura de verduras

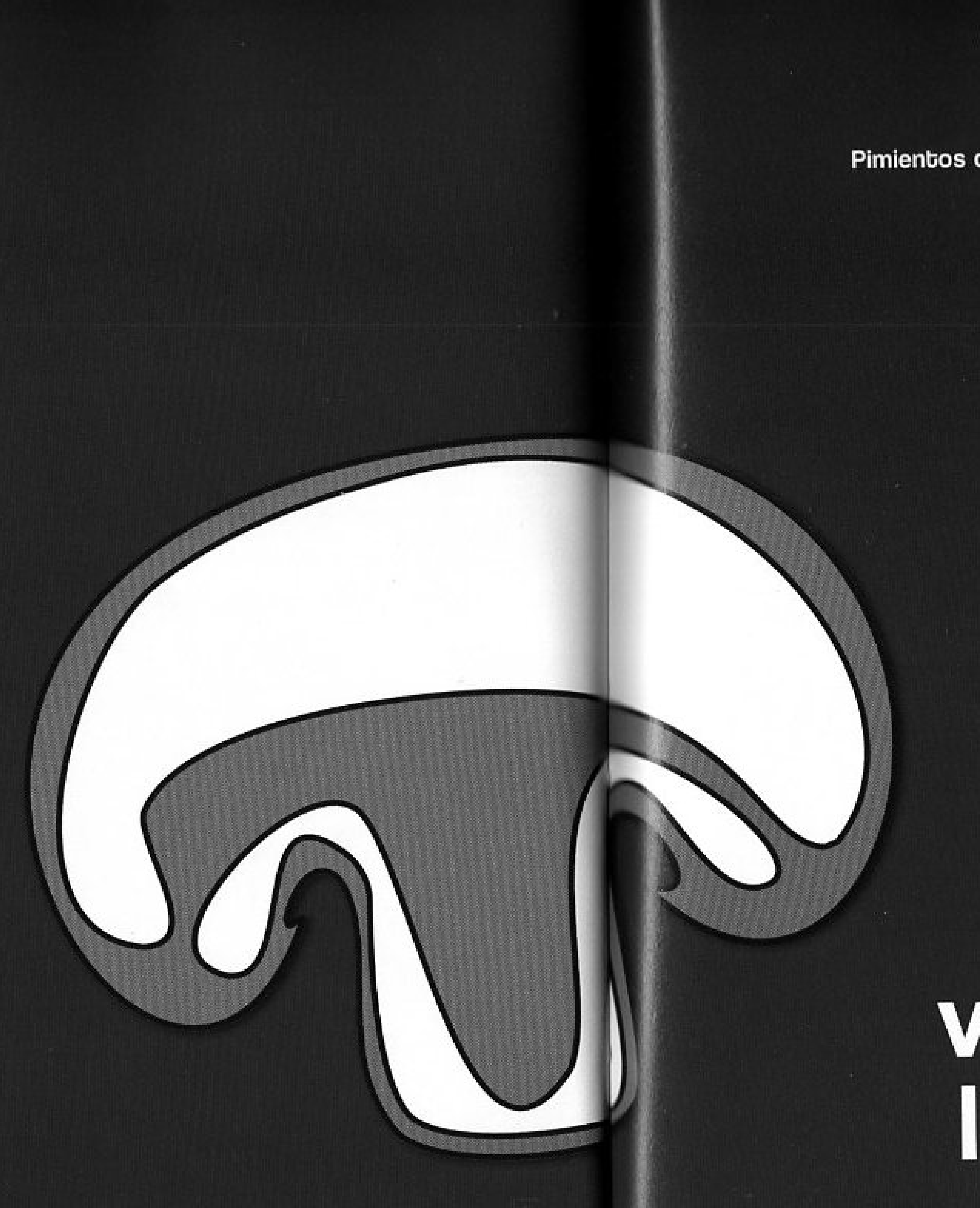
Lentejas rápidas con verduras y chorizo

Alubias blancas con sepia

Garbanzos con verduras y jamón

Pizza de frijoles y queso fresco

Coca de escalibada con anchoas



verduras y legumbres

Salmorejo con atún macerado

300 g de atún en un lomo

Para el macerado:
50 g de chalota o cebolleta
50 g de aceite de oliva
70 g de salsa de soja
50 g de vinagre de Jerez
5 g de jengibre picado
1 hoja de laurel
1 cucharadita de azúcar
2 cucharadas de de sal gorda

Para el salmorejo:
500 g de tomates maduros
150 g de pimientos morrones
100 g de pan de molde remojado en agua
2 huevos cocidos
1 diente de ajo escaldado
150 g de aceite de oliva virgen
25 g de vinagre de Jerez

Para la presentación:
cebollino
30 g de jamón serrano

- Introducimos el lomo de atún en agua y hielo 15 min para eliminar la sangre. Lo escurrimos, secamos y doramos en una sartén con unas gotas de aceite por todos sus lados, lo colocamos en una bandeja.
- Picamos la chalota **4 s, velocidad 5**. Incorporamos el resto de los ingredientes de la maceración y programamos **5 min, 70º, velocidad 3**. Dejamos que se atempere y se lo añadimos por encima del atún; lo dejamos macerar durante 6 h como mínimo.

Salmorejo

- Introducimos los ingredientes en el vaso: el tomate, el pimiento, el pan de molde escurrido, uno de los huevos y el diente de ajo. Programamos **4 min, velocidades progresivas 5-7-9**, hasta dejarlo hecho un puré.
- Añadimos la sal, el vinagre de Jerez y lo ligamos con el aceite de oliva, añadiéndolo poco a poco por el brocal **sin tiempo, velocidad 3**.

Presentación

- Rallamos el otro huevo y picamos el jamón.
- Ponemos el salmorejo en el centro de un plato sopero; encima, dos rodajas de atún de 1 cm de grosor; espolvoreamos con el huevo rallado, el jamón picado y el cebollino picado. Lo servimos bien fresco.

Si tenemos poco tiempo, podemos sustituir el atún fresco por otro en conserva de calidad (en aceite o en escabeche).



Salpicón de verduras con atún y gambas

50 g de pimiento rojo
50 g de pimiento verde
50 g de pimiento amarillo
150 g de cebolletas
200 g de tomates rojos
200 g de gambas peladas
300 g de atún en aceite
2 huevos cocidos
sal

Para la vinagreta:
4 anchoas
1 cucharadita de mostaza
2 cucharadas de vinagre
120 g de aceite de oliva

- Troceamos los pimientos y las cebolletas y las introducimos en el vaso. Los troceamos **4 s, velocidad 5**. Los reservamos en un cuenco. Pelamos los tomates, retiramos las semillas y los cortamos en dados. Lo juntamos con el resto de las verduras.
- Cocemos las gambas en el microondas con muy poca agua y un poco de sal durante **5 min aprox.** (dependiendo del grosor), **potencia máxima**.
- Escurrimos el atún y lo mezclamos todo en el cuenco junto con las gambas y los huevos cortados en dados.

Vinagreta de anchoas

- Introducimos los ingredientes de la vinagreta en el vaso y lo trituramos **1 min, velocidad 6**, hasta que esté fino. Lo rectificamos de sal y lo reservamos.

Presentación

- Añadimos la vinagreta y lo mezclamos bien; servimos en platos y decoramos con cebollino picado.



Berenjenas rellenas de carne y setas

4 berenjenas medianas
150 g de cebolla
2 dientes de ajo
200 g de carne picada
100 g de setas de temporada
4 cucharadas rasas de pan rallado
1 cucharada de perejil picado
1 huevo
1 y 1/2 cucharadas de aceite
sal

- Lavamos las berenjenas y las partimos en dos a lo largo. Las salamos ligeramente, le damos unos cortes profundos en la carne, las regamos con un hilo de aceite y las colocamos dentro del varoma.
- Ponemos 1 l de agua en el vaso y programamos **35 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando empiece a salir vapor, ponemos el varoma sobre el vaso. Cuando estén blandas (aproximadamente 30 min) las retiramos.
- Con ayuda de una cuchara, vaciamos toda la carne de las berenjenas.
- Trituramos la cebolla y los ajos **5 s, velocidad 5**. Añadimos aceite y lo sofreímos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Añadimos la carne y las setas (cortadas si son grandes) y lo cocinamos **15 min, 100º, velocidad 2**. Añadimos la carne de las berenjenas, la mitad del pan rallado, el huevo y el perejil picado, lo mezclamos todo **2 min, 100º, velocidad 1**. Lo rectificamos de sal y rellenamos las berenjenas.
- Colocamos las berenjenas en una bandeja de horno, añadimos por encima el resto del pan rallado (podemos sustituirlo por queso rallado) y unas gotas de aceite; las gratinamos en el horno precalentado a **200º**.

Presentación

- Las servimos en la misma fuente o en platos llano. Las podemos adornar con unas hojas de pereijil y alguna seta salteada alrededor.



Verduras al vapor con salsa romesco

200 g de zanahorias
4 patatas medianas
150 g de calabacín
8 espárragos verdes
150 g de judías verdes
150 g de coliflor
100 g de guisantes
aceite de oliva extra virgen
sal

Para la salsa romesco:
1 k de tomates maduros
1 cebolleta
1 cabeza de ajo pequeña
2 rebanadas de pan tostado
2 ñoras en remojo
50 g de almendras tostadas
120 g de aceite de oliva virgen
30 g de vinagre
1 cuch. de pimentón picante
1 cuchada de pimentón dulce

Los trozos de las verduras más duras (patatas y zanahorias) los hacemos más pequeños y los colocamos en la parte inferir del varoma para que se cocinen todas las verduras a la vez.

Si nos sobran verduras, aguantan en la nevera perfectamente más de una semana. También podemos congelarlas. Podemos usarlas como acompañamiento para cualquier pescado o carne.

- Pelamos las zanahorias y las patatas. Las torneamos, de forma que no queden aristas. Troceamos los calabacines. Cortamos la parte más dura de los espárragos. Quitamos las puntas de las judías verdes y las cortamos a lo largo en tiras. Partimos la coliflor en ramilletes. Colocamos las verduras en el varoma sin mezclarlas entre sí. Las salamos ligeramente.
- Ponemos 750 g de agua en el vaso y programamos **25 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando empiece a salir vapor, ponemos el varoma sobre el vaso. Tardarán unos **20 min** aproximadamente.

Salsa romesco

- Quitamos las semillas a las ñoras y las ponemos en remojo.
- En una bandeja de horno ponemos la cebolleta, la cabeza de ajos desgranada, los tomates (les hacemos un corte en forma de cruz y quitamos el pedúnculo) y añadimos un hilo de aceite de oliva. Lo metemos al horno **30 min aprox., 180º**, hasta que esté todo asado.
- Lo introducimos en el Thermomix, añadimos las ñoras, el pan tostado, las almendras y el aceite.
- Trituramos durante **3 min, 100º, velocidad 5**. Incorporamos el pimentón y el vinagre. Lo dejamos **3 min, temperatura varoma, velocidad 5**. Rectificamos de sal.

Presentación

- Servimos las verduras en los platos de forma que los colores se alternen.
- Lo podemos regar con unas gotas de aceite de oliva extra virgen para darle brillo. Lo acompañamos con la salsa romesco.



Pimientos del piquillo rellenos de gambas y verduras

300 g de gambas peladas
200 g de tomates rojos
100 g de berenjena
130 g de calabacín
100 g de cebolla
80 g de ajetes
60 g de aceite
1 cucharada de brandy
1 lata de pimientos del piquillo enteros de 400-500 g
2 huevos
harina para rebozar
aceite de oliva
sal

- Picamos las gambas **3 s, velocidad 4**. Las reservamos.
- Troceamos el tomate, la berenjena y el calabacín en trozos homogéneos y los picamos **5 s, velocidad 4** **(tm 21: troceamos las verduras por separado)**. Lo reservamos.
- Lavamos y troceamos la cebolla y los ajetes; los picamos **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y lo sofreímos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos el resto de las verduras y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Añadimos las gambas y el brandy. Lo cocinamos **2 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Rectificamos de sal y lo reservamos.
- Escurrimos los pimientos y los rellenamos con el sofrito.
- Pasamos los pimientos por harina y por huevo batido, los freímos en aceite caliente y los escurrimos sobre papel de cocina.

Presentación

- Lo servimos en platos. Lo podemos adornar con ajetes fritos, gambas o salsa de tomate.

Si encontramos algún pimiento roto, podemos incorporarlo al sofrito.



Pencas rebozadas con salsa de acelga

1 k de acelgas con pencas anchas
2 cucharadas de harina
1/2 limón
100 g de cebolla
3 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva
160 g de carne de ternera picada
100 g de salsa de tomate
150 g de leche
2 huevos
25 g de mantequilla
sal

- Limpiamos las acelgas reservando las hojas; quitamos las hebras a las pencas, las cortamos en trozos de unos 5 cm de largo y las cocemos con agua, sal, 1 cucharada de harina desleída y el zumo de 1/2 limón. Cuando estén blandas, las escurrimos y las secamos con un paño.
- Picamos la cebolla y 1 diente de ajo **5 s, velocidad 5;** incorporamos 50 g de aceite y sofreímos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la carne y la salsa de tomate; programamos **10 min, 100°, velocidad 1**.
- Incorporamos 1 cucharada de harina por el brocal. Mezclamos **10 s, velocidad 6**; añadimos la leche y programamos **5 min, 100°, velocidad 2**. Ponemos a punto de sal y lo reservamos en la nevera.
- Una vez frío el sofrito, ponemos una cucharada generosa sobre una penca y lo cubrimos con otra. Las pasamos por harina y huevo y las freímos en aceite de oliva a **180 °C**. Las escurrimos en papel de cocina.

Salsa de acelgas

- Ponemos la máquina en **velocidad 5** y añadimos los 2 ajos por el brocal durante **4 s**. Incorporamos 50 g de aceite y programamos **3 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Agregamos las hojas de las acelgas y las trituramos **15 s, velocidad 5**. Cubrimos con agua escasamente y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la mantequilla y trituramos **1 min, velocidades 5-7-9 progresivas**. Ponemos a punto de sal.

Para esta receta, necesitamos pencas anchas; las más finas las podemos reservar para otra elaboración.

Presentación

- Ponemos en el fondo del plato la salsa de acelgas y colocamos las pencas sobre ella; espolvoreamos con perejil.



Tempura de verduras

100 g de zanahoria
150 g de calabacín
150 g de berenjena
12 espárragos verdes
1 cebolla
8 setas de cardo pequeñas
2 alcachofas
aceite de oliva

Para la masa:
150 g de harina
250 g de agua helada
1 cucharadita de de azúcar
15 g de levadura química
1 cucharadita de sal

- Pelamos las zanahorias.
- Cortamos las zanahorias, el calabacín, la berenjena y la cebolla en láminas finas. Quitamos la parte dura de los espárrgos y los cortamos en dos partes a lo largo.
- Limpiamos las alcachofas, les quitamos las hojas más verdes, las cortamos en gajos y las frotamos con limón. Limpiamos las setas y, si son grandes, las cortamos.
- Para la masa: metemos todos los ingredientes en el vaso y los mezclamos **15 s, velocidad 4**, hasta dejar una masa fina. Es muy importante que el agua esté muy fría. Si no tenemos levadura podemos sustituir el agua por gaseosa o cerveza o sifón..., pero siempre muy fríos.
- Introducimos las verduras, de una en una, en la tempura y las freímos en aceite de oliva muy caliente (unos 180 ºC).

Presentación

- Escurrimos las verduras en papel absorbente y las servimos en el plato de forma que hagan un bonito contraste de colores.

También podemos añadir unos calamares en tiras o algún trozo de pescado o pollo. Procedemos como con las verduras.



Lentejas rápidas con verduras y chorizo

150 g de cebolla
2 dientes de ajo
100 g de pimiento verde
150 g de calabacín
50 g de aceite de oliva
1 hoja de laurel
200 g de chorizo de guisar
1 cucharadita de pimentón dulce
200 g de tomates rojos
250 g de patatas
sal
2 tarros de 500 g de lentejas cocidas

- Troceamos la cebolla, los ajos, el pimiento, el calabacín; los introducimos en el vaso y lo troceamos **5 s, velocidad 5** **(tm 21: troceamos las verduras por separado)**. Añadimos el aceite y la hoja de laurel; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Añadimos el chorizo cortado en rodajas, el pimentón, los tomates pelados y cortados en dados; programamos **3 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Agregamos las patatas cortadas en dados y lo cubrimos de agua. Lo cocinamos **15 min aprox, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda (tm 21: velocidad cuchara)** (hasta que las patatas estén cocidas).
- Agregamos las lentejas y, si fuese necesario, un poco de agua. Lo ponemos a punto de sal y programamos **5 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda (tm 21: velocidad cuchara)**.

Presentación

- Servimos en platos soperos.

Esta receta es especialmente práctica para esos días que llegamos a casa a la hora de comer y no tenemos nada preparado.



Alubias blancas con sepia

2 sepias (1 k aprox.)
150 g de cebolla
150 g de puerros
100 g de pimiento verde
80 g de zanahoria
2 dientes de ajo
60 g de aceite de oliva
30 g de tomate frito
50 g de vino blanco
6-8 hebras de azafrán
2 tarros de 500 g de alubias cocidas
perejil picado
sal

- Limpiamos las sepias y las cortamos en trozos de 2-3 cm.
- Introducimos las verduras en el vaso y las picamos **5 s, velocidad 5** **(tm 21: troceamos las verduras por separado)**. Añadimos el aceite y lo programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- **Colocamos la mariposa**, agregamos la sepia y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Añadimos el tomate frito, el vino y el azafrán; lo programamos **3 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Lo cubrimos con agua y programamos **15 min, 100º, velocidad 1**. Comprobamos que la sepia esté tierna; de lo contrario la dejamos más tiempo.
- Incorporamos las alubias al vaso junto con su propio jugo (si es una buena legumbre; de lo contrario lo mejor es escurrirlas y añadir caldo o agua) y lo dejamos cocer todo junto **5 min, 90º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** **(tm 21: velocidad cuchara)**. Lo rectificamos de sal.

- Lo servimos en platos soperos y lo espolvoreamos con perejil picado.



Garbanzos con verduras y jamón

150 g de puerros
200 g de cebollas
100 g de nabos
100 g de zanahorias
200 g de repollo
150 g de coliflor
250 g de patatas
3 dientes de ajo
50 g de jamón serrano
1 cucharadita de pimentón dulce
80 g de vino blanco
1 cucharadita de harina
30 g de aceite de oliva
300 g de garbanzos cocidos
sal

- Pelamos las verduras, las lavamos, las troceamos y las metemos en el vaso excepto la colifor, las patatas y los ajos. Las picamos **5 s, velocidad 5** **(tm 21: troceamos las verduras por separado)**. Cortamos la coliflor en ramilletes pequeños, troceamos las patatas y las reservamos.
- Vaciamos el vaso y añadimos los ajos y el jamón en tacos; programamos **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y lo rehogamos **4 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos el pimentón y la harina; lo mezclamos **10 s, velocidad 4**. Incorporamos el vino y programamos **2 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos todas las verduras y las cubrimos de agua. Programamos **15 min, 100º, velocidad 1**.
- Añadimos los garbanzos cocidos y lo dejamos **5 min, 100º, velocidad cuchara**. Lo rectificamos de sal.

Presentación

- Lo servimos en platos soperos.



Pizza de frijoles y queso fresco

150 g de cebolla
70 g de pimiento rojo
70 g de pimiento verde
150 g de berenjena
2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva
1 bote de 500 g de frijoles cocidos
250 g de salsa de tomate
200 g de queso fresco
100 g de mozzarella rallada

Para la masa:
200 g de agua
50 g de aceite
15 g de levadura prensada (ó 1 sobre de levadura de panadería)
400 g de harina
sal

- Preparamos la masa según se indica más abajo y la dejamos reposar.
- Mientras, hacemos el sofrito: troceamos las verduras **5 s, velocidad 5 (tm 21: troceamos las verduras por separado)**. Incorporamos el aceite y rehogamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el tomate frito y dejamos cocer **10 min, 100º, velocidad 1**.
- Estiramos la masa hasta dejarla muy fina; la colocamos sobre un papel sulfurizado en una base para pizzas o en una bandeja engrasada. Colocamos encima el sofrito y añadimos por encima los frijoles, el queso fresco en trocitos y, por último, la mozzarella.
- Introducimos la pizza en el horno previamente precalentado a **220º durante 20 min**.

Masa para pizzas

- Introducimos el agua y el aceite en el vaso y programamos **1 min, 37º (tm 21: 40º), velocidad 1**. Añadimos la levadura y la sal; programamos **15 s, velocidad 3**.
- Incorporamos la harina y programamos **1 min, velocidad espiga**. La dejamos reposar 1/2 h.

Se puede sustituir la mitad del agua de la masa por leche.



Coca de escalibada con anchoas

2 pimientos rojos
2 cebolletas
1 berenjena
1 lata de anchoas
aceite de oliva
sal

Para la masa:
125 g de agua
50 g de manteca (podemos sustituirla por aceite)
50 g de aceite
15 g de levadura prensada
1 cucharadita de sal
400 g de harina

- Vamos preparando la escalibada según la receta.
- Preparamos la masa según se indica más abajo y la dejamos reposar.
- Estiramos la masa y la colocamos sobre un papel sulfurizado en una bandeja de horno, la pinchamos y la introducimos en el horno precalentado a **220º durante 10 min**.
- Repartimos las verduras asadas sobre la masa y lo terminamos de cocer a la misma temperatura durante **10 min** más.
- La retiramos del horno y colocamos por encima las anchoas.

Escalibada

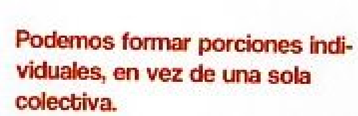
- Asamos las verduras en el horno con una gota de aceite y sal, durante **1/2 h, 200º**. Las tapamos con papel aluminio y dejamos que se enfríen. Las cortamos en tiras, las mezclamos en un cuenco y las aliñamos con un poco de aceite y un poco de sal.

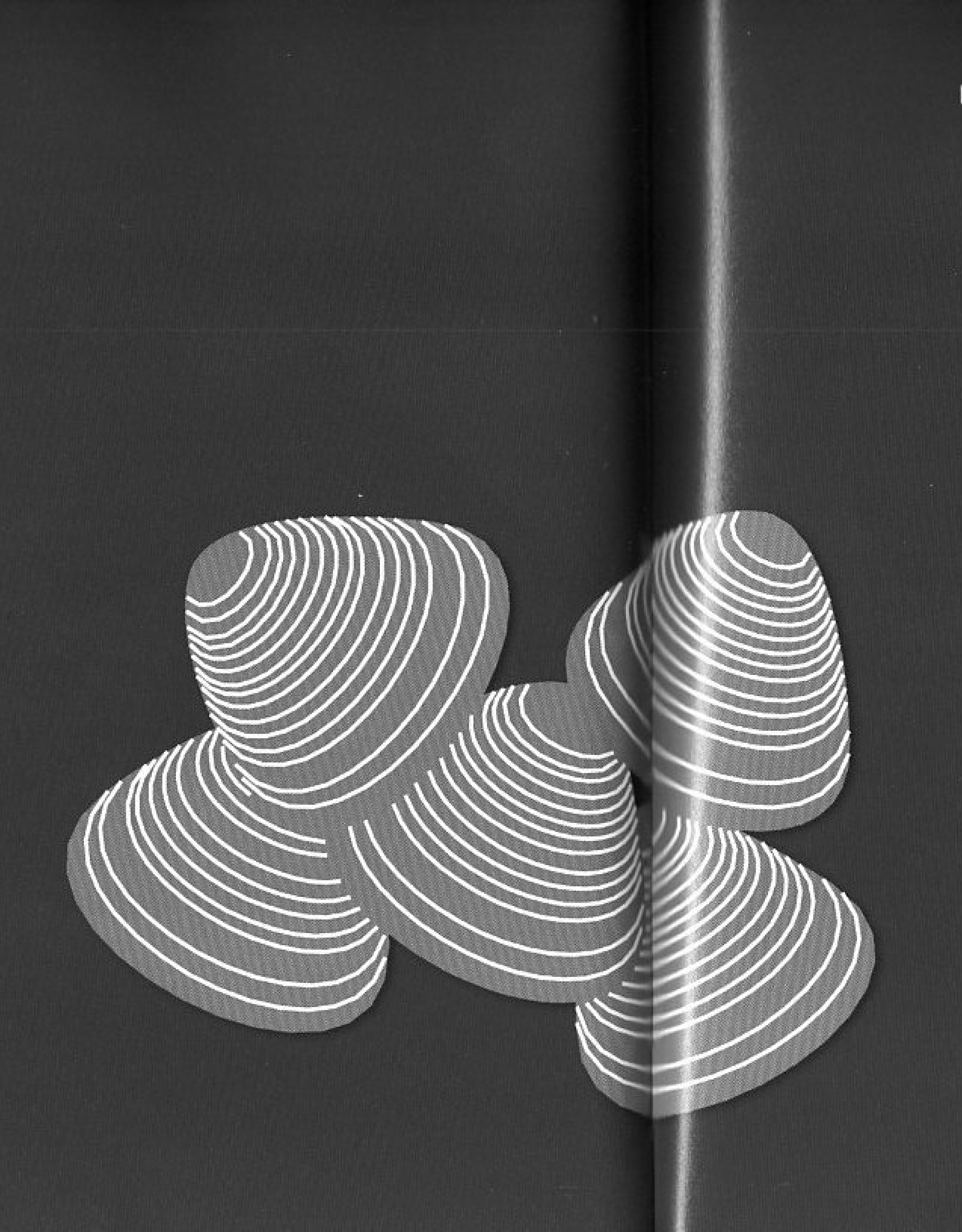
Masa para cocas

- Introducimos el agua, la manteca y el aceite en el vaso; programamos **1 min, 37º (tm 21: 40º), velocidad 1**. Añadimos la levadura, la sal y lo programamos **15 s, velocidad 3**.
- Incorporamos la harina y programamos **1 min, velocidad espiga**. La dejamos a temperatura ambiente tapada hasta que doble su volumen.

Presentación

- La servimos en la misma bandeja de horno. Podemos tomarla caliente o fría.


Podemos formar porciones individuales, en vez de una sola colectiva.



pescados

Lubina en papillote con verduras

4 lomos gruesos de lubina (250 g aprox. cada uno)
100 g de zanahoria
50 g cebolleta
50 g de puerro
40 g de apio
2 hojas de laurel
1 ramita de tomillo
aceite de oliva
1 limón
pimienta en grano
sal

- Lavamos las verduras y las cortamos en juliana fina. Sazonamos la lubina.
- Cortamos 4 trozos cuadrados de papel sulfurizado o de aluminio, los pincelamos con aceite y depositamos sobre ellos la lubina; sobre ella ponemos la verdura, una rodaja de limón, una hoja de laurel, 2-3 granos de pimienta y unas gotas de aceite de oliva. Espolvoreamos también un poco de sal y tomilo.
- Cerramos las hojas de papel de aluminio doblando los bordes sobre sí mismos para que no entre agua ni salga vapor. Colocamos los paquetes en el varoma.
- A continuación, introducimos 500 g de agua en el vaso y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2.** Cuando empiece a salir vapor, retiramos el cubilete y colocamos el varoma sobre el vaso. Lo dejamos aproximadamente **12-15 min, temperatura varoma, velocidad 2.** El tiempo dependerá del grosor de los lomos y de nuestro gusto personal.
- Una vez pasado el tiempo de cocción, retiramos los paquetes. Estarán hinchados por la acumulación del vapor, por lo que hemos de tener cuidado al abrirlos.

Presentación

- Servimos la lubina en cada plato, con su propio jugo de cocción, añadimos un hilo de aceite de oliva y decoramos con cebollino picado.

Esta receta se puede hacer con cualquier otro tipo de pescado. Sólo hay que tener en cuenta que los filetes sean gruesos, para que dé tiempo a que las verduras se hagan sin que se reseque el pescado.

Si se tiene prisa, en vez de partir las verduras en juliana, se pueden picar 4 s, velocidad 5.



Albóndigas de rape en salsa verde

50 g de miga de pan
50 g de leche
800 g de rape limpio
6 dientes de ajo
1 huevo
1 cucharada de perejil fresco
25 g de pan rallado
150 g de cebolla
50 g de aceite de oliva
1 cayena pequeña
1 cucharada rasa de harina
150 g de vino blanco
250 g de caldo de pescado o agua
200 g de almejas
sal y pimienta

- Ponemos el pan a remojo con la leche. Cortamos el rape en dados. Con la espina y las telillas podemos preparar un caldo de pescado.
- Introducimos en el vaso el rape, el pan empapado en leche, 3 dientes de ajo, el huevo, 1 cucharada de perejil fresco picado y el pan rallado. Salpimentamos y lo mezclamos bien **30 s, velocidad 4**.
- Con las manos bien limpias, nos ponemos en ellas una gota de aceite y damos forma a las albóndigas, pasándolas a continuación por harina.
- Las freímos en abundante aceite hasta que estén doraditas; las escurrimos sobre papel absorbente y las reservamos en una cazuela.
- Lavamos el vaso y añadimos la cebolla y el resto de los ajos; lo trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y rehogamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la cayena y la harina, lo mezclamos unos segundos. Añadimos el vino y el caldo. Programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando empiece a hervir colocamos las almejas en el cestillo hasta que se abran con el vapor (**5 min aprox.**).
- Mezclamos las albóndigas con las almejas y con la salsa en una cazuela y lo dejamos cocer **5 min** más. Rectificamos de sal y espolvoreamos con perejil.

Presentación

- Servimos las albóndigas en una fuente honda o ya emplatadas y las espolvoreamos con perejil.

Para simplificar, también podemos usar una pastilla de concentrado de caldo de pescado.

Podemos dejar las albóndigas fritas sin más y cubiertas por la salsa. De esta manera nos evitamos usar una cazuela y están también muy ricas.

Podemos sustituir el rape por cualquier otro pescado blanco.



Filetes de lenguado al vapor con salsa de vino

4 lenguados de 250 g en filetes
40 g de chalotas o cebolletas
1 cucharada de mantequilla
30 g de aceite de oliva
100 g de vino blanco
150 g de nata líquida
sal, perejil

- Pincelamos el varoma con aceite. Sazonamos los filetes de lenguado, les damos forma de rollitos (podemos sujetarlos con un palillo) y los colocamos en el varoma.
- Pelamos e introducimos las chalotas en el vaso. Trituramos durante **5 s, velocidad 5**. Añadimos la mantequilla y el aceite; programamos **8 min, 100º, velocidad 2**.
- Añadimos el vino y lo dejamos reducir **3 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos la nata, tapamos con el cubilete y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Cuando empiece a generar vapor retiramos el cubilete y ponemos el varoma encima del vaso. Reprogramamos **3 min, temperatura varoma, velocidad 2**.

Presentación

- Servimos los filetes de lenguado en los platos y añadimos la salsa por encima con un poco de perejil.

Podemos acompañarlo de unas patatas cocidas previamente en el cestillo.



Salmón al vapor con espinacas y mostaza

4 supremas de salmón (200 g aprox. cada uno)
250 g de espinacas frescas
sal

Para la salsa:
30 g de cebolletas
20 g de aceite
50 g de vino blanco
150 g de nata líquida para cocinar
1 cucharada de mostaza de Dijon

- Pincelamos el varoma con un poco de aceite y colocamos el pescado sazonado. Lo reservamos.

Salsa de mostaza

- Pelamos e introducimos la cebolleta en el vaso. Lo trituramos durante **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el vino blanco y lo dejamos reducir **3 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos la nata y la mostaza. Introducimos en el cestillo las espinacas con un pellizco de sal. Programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2** y cuando empiece a salir vapor, colocamos el varoma. Reprogramamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2**.

Presentación

- Colocamos en los platos las espinacas y, sobre ellas, el salmón. Añadimos la salsa por encima y espolvoreamos con perejil.

Si la salsa está muy ligera la reducimos a temperatura varoma hasta que adquiera densidad.



Atún con compota de tomate

150 g de cebolla
2 dientes de ajo
100 g de jamón serrano
1 k de tomates maduros
1 cucharadita de azúcar
4 lomos de atún de 200-250 g
100 g de aceite de oliva
perejil
sal

Para la vinagreta:
150 g de aceite
20 g de vinagre de Módena
albahaca fresca
1 tomate
sal

- Introducimos en el vaso la cebolla y los ajos; programamos **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Cuando quede 1 minuto, añadimos el jamón en trozos.
- Mientras, pelamos y cortamos los tomates en dados gruesos, los añadimos al vaso y lo cocinamos sin el cubilete **15 min, 100º, velocidad 1**. Lo ponemos a punto de sal y añadimos el azúcar.
- Salteamos las rodajas de atún en una sartén bien caliente con una gota de aceite, procurando que adquieran color por los dos lados y que estén jugosas por dentro; ponemos a punto de sal y retiramos.

Vinagreta con tomate

- Mezclamos el aceite, el vinagre, unas hojas de albahaca y sal durante **15 s, velocidad 4**. Añadimos el tomate troceado y lo mezclamos a **4 s, velocidad 1**.

Presentación

- Colocamos en el centro del plato la compota de tomate, encima ponemos el atún y añadimos un poco de la vinagreta sobre éste y en el contorno del plato. Decoramos con cebollino picado.

También podemos hacer las rodajas de atún en el varoma. En este caso, aprovecharíamos la cocción de la compota (la ponemos en temperatura varoma) y pondríamos las rodajas de pescado unos seis minutos (dependiendo del grosor).

Podemos usar tomates en conserva enteros y ya pelados.



Crepes de hierbas rellenas de pescado

200 g de langostinos
400 g de pescadilla
100 g de puerro
150 g de cebolla
2 dientes de ajo
100 g de salsa de tomate
100 g de nata líquida
1 cucharada de brandy

Para las crepes de hierbas:
100 g de harina
200 g de leche
2 huevos
1 cucharada de hierbas frescas de temporada (cebollino, perejil, eneldo...)
10 g de mantequilla
sal y pimienta

- Preparamos las crepes según la receta.
- Pelamos los langostinos y los cortamos en dados, retiramos la piel de la pescadilla y la cortamos en dados gruesos.
- Introducimos en el vaso el puerro, la cebolla y los ajos; lo trituramos durante **5 s, velocidad 5**. Programamos **10 min, 100º, velocidad 2**.
- Añadimos la salsa de tomate, la nata y el brandy; lo reducimos **5 min, 100º, velocidad 2**.
- Finalmente incorporamos los langostinos y la pescadilla; dejamos otros **1 min, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda (tm 21: velocidad cuchara)**. Ponemos a punto de sal y lo reservamos en el frigorífico para que tome cuerpo.
- Colocamos las crepes sobre la encimera, añadimos el relleno en el centro, unimos los extremos y los atamos con un trozo de puerro blanqueado. También podemos cerrarlos como si fuera un sobre.

Masa para crepes

- Introducimos todos los ingredientes en el vaso, excepto la mantequilla. Lo mezclamos **30 s, velocidad 5**. Añadimos la mantequilla previamente fundida en el microondas y la mezclamos **10 s, velocidad 3**. Dejamos reposar la masa 30 min.
- Calentamos una sartén mediana untada con mantequilla y añadimos la cantidad justa para cubrir la superficie de la sartén. Esperamos a que se dore, le damos la vuelta y la dejamos un poco más. Volvemos a realizar la misma operación hasta que terminermos la masa.

Presentación

- Las podemos servir sobre salsa de tomate.

Podemos sustituir los langostinos por 100 g de gambas congeladas. En este caso, descongelamos las gambas en el microondas y retiramos el exceso de agua antes de incorporarlas a la receta.



Pudin de pescado y mejillones

800 g de cabracho limpio
300 g de mejillones
7 huevos
250 g de nata líquida
200 g de salsa de tomate
zumo de 1 limón
sal y pimienta blanca

Para el caldo corto:
1 cebolla
1 zanahoria
1 puerro
2 hojas de laurel
1 rama de perejil
8-10 granos de pimienta negra

- Caldo corto: ponemos a hervir las verduras y las hierbas en una olla, añadimos sal y pimienta y lo ponemos a hervir a fuego lento.
- Cocemos el pescado y los mejillones en el caldo durante **5 min**. Una vez cocidos, los escurrimos y lo dejamos atemperar. Limpiamos el pescado de espinas y piel y retiramos las conchas de los mejillones.
- Mezclamos en el vaso los huevos, la nata y el tomate **10 s, velocidad 5**.
- Añadimos el pescado, los mejillones, el zumo de limón y lo salpimentamos. Lo mezclamos durante **15 s, velocidad 4**. Si lo queremos más triturado, podemos darle otros 15 segundos.
- Forramos un molde alargado con papel de aluminio y lo untamos con mantequilla. Volcamos la mezcla y lo introducimos en el horno al baño María durante **60 min, temperatura 180 ºC**. Pinchar con una aguja para comprobar que está hecho.
- Para comprobar si está cuajado, introducimos una aguja o brocheta: si sale limpia, el pudin esta hecho. En ese momento sacamos el molde del horno y dejamos que se enfríe antes de desmoldarlo.

Podemos sustituir el cabracho por otro pescado, por ejemplo, merluza, rodaballo, rape...; o también podemos mezclar varios pescados.

Podemos usar pescado y mejillones congelados. Los descongelamos, los partimos en dados y continuamos la receta en el punto 3.

El caldo corto podemos reservarlo para preparar una sopa (añadimos unos puñados de arroz y ajo y perejil picaditos) o podemos usarlo como caldo base para un plato de arroz.

Presentación

- Lo podemos servir con salsa rosa o una mayonesa aligerada con algún zumo de frutas.



Filetes de merluza con salsa de puerros

4 lomos de merluza (200 g aprox. cada uno)
8 hojas verdes de lechuga

Para la salsa de puerros:
150 g de puerros
50 g de aceite de oliva
300 g de caldo de verdura o agua
una pizca de azafrán
140 g de nata líquida
sal y pimienta

- Ponemos agua a hervir en el microondas. Introducimos las hojas verdes de la lechuga y las dejamos **30 s** para que pierdan rigidez. Las enfriamos.
- Sazonamos los lomos de merluza y los envolvemos con las hojas de lechuga. Pincelamos la bandeja del varoma con un poco de aceite, colocamos los paquetes de merluza encima y reservamos.

Salsa de puerros

- Lavamos muy bien los puerros, los troceamos y los introducimos en el vaso. Trituramos durante **8 s, velocidad 5** (ha de quedar bien fino). Añadimos el aceite y programamos **7 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el caldo y el azafrán; programamos **4 min, 100º, velocidad 1**.
- Incorporamos la nata y la dejamos reducir **5 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Cuando empiece a hervir retiramos el cubilete y colocamos el varoma sobre el vaso del Thermomix. Dejamos cocer el pescado unos **6 min, temperatura varoma, velocidad 2**, dependiendo del grosor de éstos.
- Terminado el tiempo, retiramos el varoma, volvemos a poner el cubilete en la tapa y trituramos la salsa **1 min, a velocidades 5-7-9 progresivamente**.

Presentación

- Servimos los paquetes con la salsa de puerros, añadimos cebollino picado.

Si la salsa queda ligera la reducimos un poco durante 5 min, temperatura varoma, velocidad 2, sin cubilete en la tapa.



Bacalao a la riojana

300 g de cebolla
4 dientes de ajos
200 g de pulpa de pimiento choricero
400 g de salsa de tomate
50 g de vino blanco
8 lomos de bacalao desalado de 200-250 g cada uno
1 guindilla pequeña choricero

- Troceamos la cebolla y la metemos en el vaso junto con los ajos. Lo trituramos **5 s, velocidad 5**. Lo rehogamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la pulpa de los pimientos, el tomate y el vino blanco; programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Cortamos los lomos de bacalao a la mitad y los colocamos en el varoma previamente engrasado. Cuando empiece a generar vapor, retiramos el cubilete y ponemos el varoma encima del vaso. Programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.

Presentación

- Servimos el bacalao en cazuela o en platos y cubrimos con las salsa; espolvoreamos con perejil picado por encima.



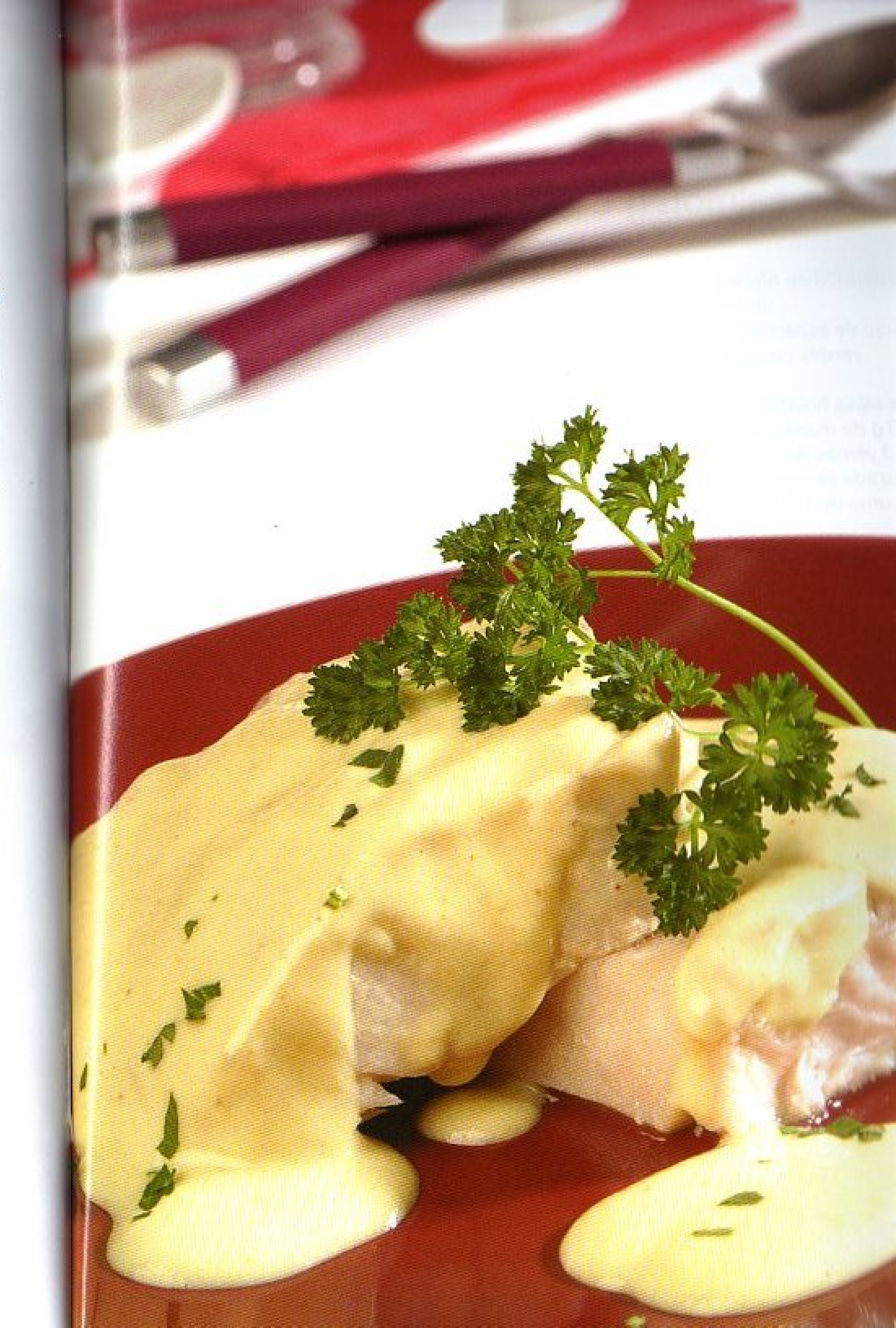
Mero con salsa de cebolla, manzana y curry

1 k de mero en filetes
200 g de cebolla
50 g de aceite de oliva
50 g de vino blanco
200 g de caldo de pescado
250 g de manzana golden
350 g de nata líquida
1 cucharadita rasa de curry
cebollino
sal

- Engrasamos la base del varoma. Sazonamos los filetes de mero y los colocamos solapados para que el vapor pueda circular.
- Pelamos la cebolla y la troceamos. La trituramos durante **5 s, velocidad 4**. Incorporamos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el vino, el caldo y las manzanas peladas y troceadas; programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la nata y el curry; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**. Cuando empiece a salir vapor, retiramos el cubilete y colocamos el varoma encima del vaso. Reprogramamos **3-4 minutos (dependiendo del grosor de los filetes), temperatura varoma, velocidad 2**.
- Trituramos la salsa durante **30 s, velocidades 5-7-9 progresivamente**.

Presentación

- Colocamos los filetes de pescado en los platos y añadimos la salsa por encima, decorando con cebollino.



Rollitos de salmón y espárragos gratinados

300 g de salmón en filetes finos
1 manojo de espárragos verdes cocidos

Para la salsa holandesa:
150 g de mantequilla
3 yemas de huevo
1 cucharada de agua fría
el zumo de 1/2 limón
sal

- Extendemos los filetes de salmón sobre una mesa de trabajo bien limpia y colocamos 3 ó 4 espárragos encima (dependiendo del tamaño). Los enrollamos y los colocamos en el varoma previamente engrasado. Los reservamos.
- Ponemos 500 g de agua en el vaso y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Cuando empiece a hervir, colocamos el varoma con los rollitos y los cocemos al vapor durante **3 min, temperatura varoma, velocidad 1**.

Salsa holandesa

- Ponemos la mantequilla en trozos en un cuenco y la introducimos en el microondas a baja potencia para que se derrita.
- Metemos las yemas, el agua y la sal en el vaso del Thermomix y programamos **5 min, 60º, velocidad 3**.
- Cuando haya pasado el tiempo, volvemos a programar **5 min, 60º, velocidad 3** y añadimos la mantequilla poco a poco, hasta terminar de echarla toda. Ponemos la salsa a punto de sal y añadimos el zumo de limón; reservamos la salsa.

Presentación

- Los colocamos en los platos y añadimos por encima la salsa holandesa. Podemos servirlos así o bien podemos gratinarlos antes.



Empanada de bacalao con pasas

Para la masa:
50 g de aceite
100 g de agua
20 g de levadura prensada
1 cucharadita de sal
500 g de harina
2 huevos
1 cucharadita de pimentón dulce

Para el relleno:
500 g de cebollas
200 g de pimiento verde
2 dientes de ajo
60 g de aceite
1 cucharadita de pimentón dulce
200 g de salsa de tomate
400 g de bacalao desalado
100 g de pasas sin semillas
50 g de piñones
sal

- Preparamos la masa de la empanada siguiendo la receta.
- Mientras la masa reposa, preparamos el relleno: introducimos en el vaso la cebolla, el pimiento y los ajos en trozos, lo trituramos durante **4 s, velocidad 4**. Lo bajamos con la espátula, añadimos el aceite y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos el pimentón y la salsa de tomate; programamos **5 min, 100º, velocidad 2**.
- Incorporamos el bacalao desmigado, las pasas y los piñones; cocinamos **3 min, 100º, velocidad 1**. Lo retiramos del vaso y lo dejamos atemperar.
- Dividimos la masa en dos y estiramos una mitad con un rodillo dejándola fina. La colocamos sobre papel sulfurizado o en una bandeja engrasada.
- Incorporamos el relleno y la cubrimos con la masa restante estirada.
- Sellamos los bordes retorciéndolos. Pinchamos y pintamos la superficie con huevo batido y la adornamos. La introducimos en el horno precalentado a **200º durante 25 min** aproximadamente.

Masa para empanadas

- Ponemos los líquidos en el vaso y programamos **2 min, 37º** (tm 21: 40º), **velocidad 1**. Añadimos la levadura prensada y la sal; programamos **3 s, velocidad 2**.
- A continuación, agregamos los ingredientes restantes y programamos **2 min, velocidad espiga**. Dejamos reposar en un lugar templado durante 1 hora.

Presentación

- Se sirve entera, ya troceada, en una fuente llana o en la misma bandeja en la que se ha horneado.



Solomillo de ternera en corteza de brioche

Pollo con almendras

Rollitos de pavo con setas y frutos secos

Guiso de ternera con setas

Escalopes de ternera con salsa de mostaza

Piruletas de pollo con salsa de tomate

Conejo con niscalos

Pollo al curry

Rollitos de pollo con jamón y queso

Gallo de corral al vino tinto



carnes y aves

Solomillo de ternera en corteza de brioche

Para la masa de brioche:
40 g de leche
1 cucharadita de sal
20 g de azúcar
10 g de levadura prensada
350 g de harina
150 g de mantequilla atemperada
3 huevos

Para la duxelle:
300 g de champiñones
30 g de mantequilla
1 cucharada de aceite
100 g de nata líquida

800 g de solomillo de ternera limpio, en un trozo lo más regular posible
1 yema de huevo
1 cucharada de leche
harina para espolvorear
sal, pimienta

Quedará poco hecho. Si lo preferimos al punto debemos darle 10 minutos más de horno.

Si ha alcanzado un color tostado antes de tiempo, lo cubrimos con papel de aluminio para evitar que se queme.

- Para el brioche: metemos la leche y la levadura en el vaso y programamos **37º** (tm 21: 40º), **1 min, velocidad 2**. Añadimos la sal, el azúcar y la harina; lo mezclamos durante **30 s, velocidad 5**.
- Programamos **10 min, velocidad espiga** y vamos añadiendo la mantequilla y los huevos poco a poco durante los primeros 5 min. Lo reservamos tapado hasta que doble su volumen.
- Para la *duxelle*: introducimos en el vaso los champiñones limpios y troceados. Programamos **4 s, velocidad 4**. Lo reservamos.
- Introducimos la cebolla en el vaso; trituramos durante **5 s, velocidad 5**. Añadimos la mantequilla y el aceite; programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Incorporamos los champiñones y programamos **10 min aprox., 100º, velocidad 2** (hasta que se evapore el agua).
- Añadimos la nata y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1**; lo dejamos enfriar.
- Salpimentamos la carne y la doramos por todos los lados en una sartén. La reservamos sobre una rejilla.
- Estiramos la masa sobre una mesa enharinada y formamos un rectángulo algo más largo que la pieza de solomillo, de unos 3 mm de grosor. Extendemos una capa fina de *duxelle*, colocamos en el medio el solomillo. Lo untamos con el resto de la duxelle y lo enrollamos, dejando la unión en la parte de abajo.
- Lo pintamos con la yema de huevo mezclada con 1 cucharada de leche y lo introducimos en el horno precalentado a **200º durante 20 min**. Lo dejamos reposar durante 5 min.

Presentación

- Lo cortamos en rodajas y lo servimos.



Pollo con almendras

150 g de cebolla
4 dientes de ajo
50 g de almendras
50 g de aceite de oliva
1,200 k de pollo en trozos
100 g de vino blanco
perejil
unas hebras de azafrán
sal y pimienta

- Introducimos en el vaso la cebolla y los ajos pelados; los troceamos durante **5 s, velocidad 5**. Añadimos las almendras y el aceite; programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Troceamos todo durante **5 s, velocidad 5**.
- Incorporamos el pollo salpimentado; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro izquierda** (tm 21: a partir de este paso es preferible terminarlo en una cazuela).
- Añadimos el vino, el azafrán y el perejil picado. Lo cubrimos (lo justo) con agua y programamos **20 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro izquierda**. Lo rectificamos de sal

Presentación

- Lo servimos con perejil picado y algunas almendras tostadas por encima.

Si queremos terminar esta receta en el tm 21 debemos poner menos cantidad de pollo.

También podemos utilizar pechuga de pollo en tiras para terminar de cocinarlo en el tm 21. En este caso pondríamos la mariposa y programaríamos 10 min, temperatura varoma, velocidad cuchara.



Rollitos de pavo con setas y frutos secos

50 g de nueces
80 g de calabacín
80 g de zanahoria
100 g de puerro
150 g de cebolla
50 g de aceite de oliva
150 g de setas de cardo
100 g de queso fresco
400 g de pechuga de pavo en filetes finos
harina
1 huevo
pan rallado
sal y pimienta

- Introducimos las nueces en el vaso y lo trituramos **4 s, velocidad 5**. Las reservamos.
- Lavamos las verduras las troceamos y las trituramos durante **5 s, velocidad 5** (tm 21: troceamos las verduras por separado). Bajamos las verduras con la espátula, añadimos el aceite y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos las setas cortadas en juliana y lo programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Añadimos las nueces y el queso fresco desmenuzado, lo mezclamos **10 s, velocidad 2**; rectificamos de sal y reservamos.
- Extendemos los filetes de pavo y los salpimentamos. Colocamos sobre cada uno un montoncito de relleno y los envolvemos como si se tratara de un canelón (podemos pincharlos con unos palillos).
- Los pasamos por harina, después por huevo batido y finalmente con pan rallado. Los freímos en aceite caliente. Una vez fritos, los escurrimos sobre papel absorbente.

Presentación

- Cortamos los filetes en rodajas gruesas y los acompañamos de lechugas variadas.

Para hacer esta receta más ligera, también se pueden envolver los rollitos en plástico transparente, pincharlos y hacerlos en el varoma durante 10 minutos.



Guiso de ternera con setas

800 g de carne de ternera jugosa
2 dientes de ajo
150 g de cebolla
100 g de zanahoria
100 g de pimiento rojo
70 g de apio en rama
120 g de tomate
1 ramita de tomillo
1 hoja de laurel
6 g de aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón
1 cucharada rasa de harina
150 g de vino blanco
100 g de setas de temporada
2 ramitas de perejil
sal

- Cortamos la carne en trozos medianos (2 cm aprox.) lo más parecidos de tamaño entre sí.
- Troceamos las verduras (menos el tomate) y las metemos en el vaso. Lo programamos **5 s, velocidad 5**.
- Añadimos el tomate cortado, el tomillo, la hoja de laurel y el aceite de oliva; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- (tm 21: ponemos la mariposa) Incorporamos la carne salpimentada y rehogamos el conjunto **10 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).
- Agregamos el pimentón, la harina y el vino blanco; programamos **3 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).
- Lo cubrimos de agua, lo programamos **40 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara). Añadimos agua si fuese necesario.
- Mientras, limpiamos las setas y las cortamos en trozos. Las reservamos.
- Comprobamos que la carne esté tierna; de lo contrario, le daremos más tiempo. Añadimos las setas y programamos **10 min, 100º, velocidad cuchara giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara). Lo rectificamos de sal.

Presentación

- Colocamos la carne en los platos y añadimos perejil picado.

Este guiso, como casi todos, gana en sabor de un dia para otro.



Escalopes de ternera con salsa de mostaza

70 g de chalotas (o cebolla)
50 g de aceite de oliva
100 g de vino blanco
400 g de nata líquida
2 cucharadas de mostaza en grano
2 patatas
4 filetes de ternera de 200 g
sal
pimienta
cebollino

- Introducimos en el vaso las chalotas peladas y las trituramos **4 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 3**.
- Incorporamos el vino y lo reducimos **2 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Añadimos la nata y la mostaza y programamos **10 min, 100º, velocidad 1**. Ha de quedar espesa; de lo contrario, la dejamos hervir unos minutos más.
- Aparte, pelamos las patatas y las cortamos en tiras finas con ayuda de una mandolina (si tenemos). Las lavamos para que suelten el almidón, las escurrimos y las secamos, friéndolas a continuación en abundante aceite de oliva caliente hasta que estén crujientes. Las retiramos y escurrimos sobre papel absorbente.
- Hacemos los filetes en una sartén con un poco de aceite, procurando dejarlos jugosos.
- Añadimos el jugo que suelte la carne al vaso y lo mezclamos con el resto de la salsa.

Presentación

- Colocamos los filetes en el plato, los cubrimos de salsa de mostaza y distribuimos unas patatas paja por encima, decorando con cebollino picado.

Si la nata cuece demasiado, se cortaría. Para arreglarlo, le añadiríamos un poco de agua. En esta receta, se puede sustituir la nata por jugo de carne.



Piruletas de pollo con salsa de tomate

2 dientes de ajo
400 g de pechuga de pollo
1 huevo
2 rebanadas de pan de molde
1 cucharada de perejil picado
1/2 cucharadita de curry
palillos
100 g de sésamo
sal y pimienta

Para la salsa de tomate:
150 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
1 k de tomates maduros (pueden usarse en conserva)
1/2 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de tomillo
1 cucharadita de azúcar
sal y pimienta

- Introducimos en el vaso los ajos y el pollo en dados; programamos **15 s, velocidad 4**. Incorporamos el huevo, el pan, el perejil, el curry, sal y pimienta; programamos **30 s, velocidad 3**. Reservamos la carne en la nevera para que tenga cuerpo.
- Una vez tengamos la carne fría, formamos bolas de unos 50 g; introducimos un palillo en cada una, las rebozamos con sésamo y las freímos en abundante aceite caliente (180º).

Salsa de tomate

- Introducimos en el vaso la cebolla y los ajos. Los trituramos durante **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Incorporamos los tomates lavados y cortados, las hierbas aromáticas, el azúcar y la sal. Lo cocinamos durante **25 min, 90º, velocidad 1**. Lo trituramos durante **30 s, velocidades progresivas 5-7-9**.

Presentación

- Las servimos junto con la salsa de tomate.

El aspecto atractivo de este plato anima a los niños más desganados a comer. Incluso se puede añadir alguna verdura pochada.



Conejo con niscalos

1 k de conejo con el hígado
100 g de cebolla
3 dientes de ajo
50 g de aceite
150 g de níscalos
2 hojas de laurel
1 ramita de tomillo
sal y pimienta

Para la picada:
50 g de aceite
20 g de almendras
1 rebanada de pan tostado
100 g de vino blanco

- Reservamos el hígado y cortamos el conejo en trozos medianos.
- Preparamos la picada: introducimos en el vaso el aceite y las almendras; programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1**.Incorporamos el hígado y programamos **2 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Añadimos el pan y el vino y programamos **2 min, 100º, velocidad 3**. Trituramos **15 s, velocidad 4** y lo reservamos.
- Limpiamos el vaso y añadimos la cebolla y los ajos; los trituramos **5 s, velocidad 5**. Incorporamos el aceite y rehogamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- **(Ponemos la mariposa)** Añadimos el conejo salpimentado y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: 100º, velocidad cuchara).
- Incorporamos las setas lavadas y troceadas; programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1.**
- Añadimos el laurel y el tomillo; cubrimos el guiso con agua y programamos **20 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).
- Añadimos la picada lo dejamos otros **10 min, 100º, velocidad cuchara con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara).
- Rectificamos de sal y comprobamos que el conejo esté cocido (al tocarlo la carne tiene que ceder sin que esté deshecho); de lo contrario lo dejaremos cocer un poco más.

Presentación

- Servimos en los platos y espolvoreamos con perejil.



Pollo al curry

250 g de cebolla
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva
200 g de champiñones
5 g de jengibre fresco rallado (ó 1 cucharadita en polvo)
1 cucharada rasa de harina
1 cucharada rasa de curry
200 g de caldo de ave o agua
2 pechugas de pollo en filetes
sal y pimienta

Para la presentación:
cilantro fresco picado

- Introducimos la cebolla y los ajos en el vaso; los trituramos durante **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 1**.
- Incorporamos los champiñones lavados y troceados y el jengibre; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad 1).
- Añadimos la harina y el curry; lo mezclamos durante **10 s, velocidad 2**.
- Incorporamos el caldo y programamos **5 min, 100º, velocidad 1**. Salpimentamos.
- Mientras tanto, salpimentamos las pechugas de pollo y las hacemos a la plancha con un hilo de aceite. Las reservamos .
- Vertemos la salsa por encima de las pechugas.

Presentación

- Lo servimos con cilantro espolvoreado.

Se pueden hacer las pechugas en tiras al vapor. En ese caso, añadiríamos 50 g más de caldo, programamos temperatura varoma y las cocinamos a la vez que la salsa durante 4 min desde que empiece a salir vapor.



Rollitos de pollo con jamón y queso

Sofrito:
150 g de cebolla
2 dientes de ajo
30 g de aceite de oliva
500 g de tomate de bote pelado
1 cucharadita de azúcar
sal

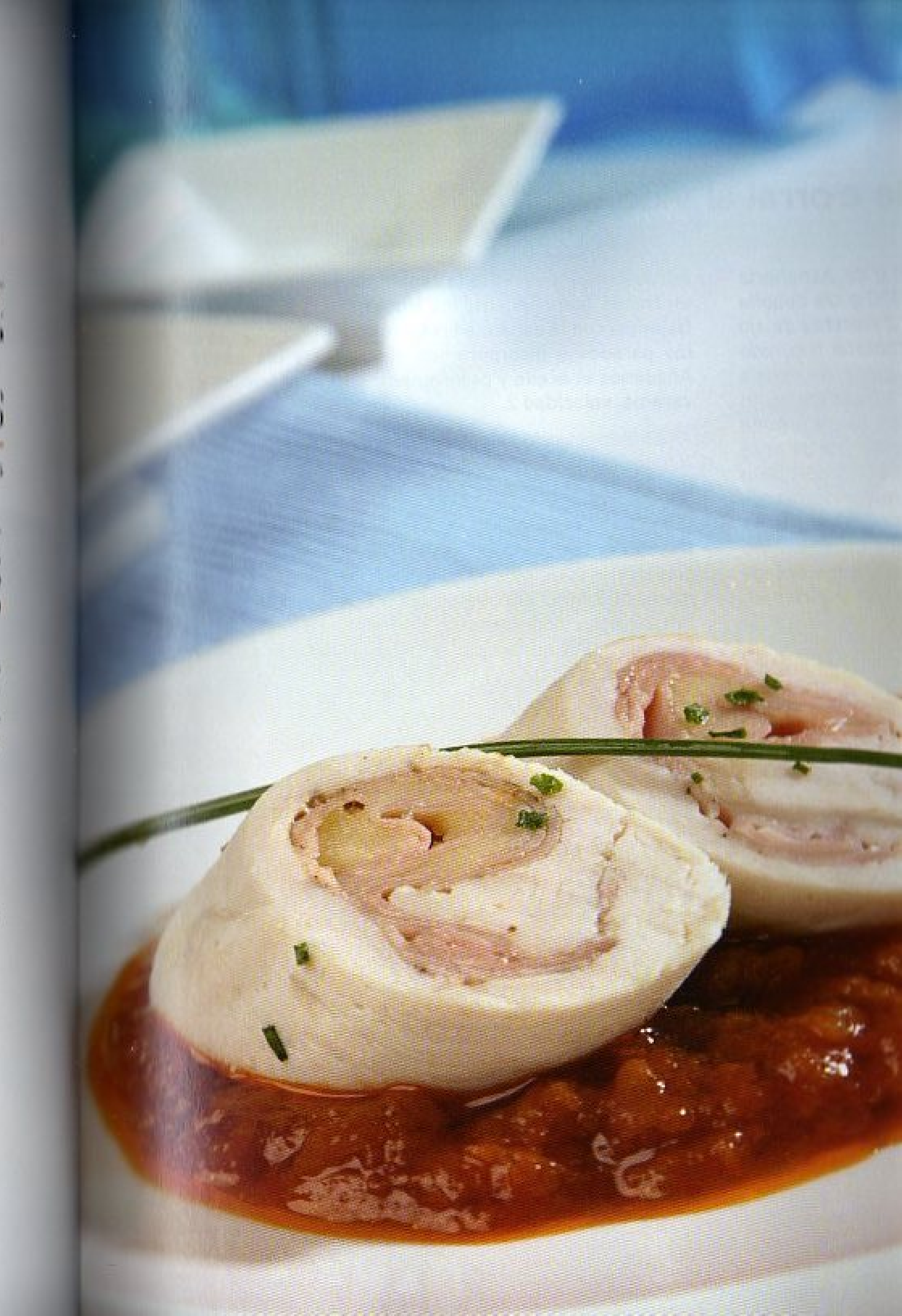
500 g de pechuga de pollo en filetes finos
100 g de jamón cocido
100 g de queso tierno en lonchas
sal y pimienta

- Preparamos el sofrito: introducimos en el vaso la cebolla troceada y los ajos; lo trituramos **5 s, velocidad 5**. Añadimos el aceite y programamos **8 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Escurrimos el agua de los tomates y los cortamos en dados gruesos, los añadimos al vaso y programamos **20 min, 90º, velocidad 1 con giro a la izquierda** **(tm 21: velocidad cuchara)**. Lo ponemos a punto de sal y añadimos el azúcar. Lo reservamos.
- Extendemos plástico alimentario sobre la mesa de trabajo; sobre éste colocamos dos filetes de pollo solapados. Los salpimentamos y colocamos encima una loncha de jamón y una de queso, los enrollamos con el papel, hasta que se acaben las pechugas.
- Introducimos 1/2 litro de agua en el vaso y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1.** Cuando empiece a generar vapor colocamos la varoma con los rollitos dentro y programamos **15 min, temperatura varoma, velocidad 1.**
- Dejamos que se enfríen un poco y retiramos el plástico.

Presentación

- Cortamos los rollitos en rodajas y los servimos junto con el sofrito de tomate.

Esta receta admite infinidad de variedades: la misma carne rellena de espinacas y pasas, verduras variadas, jamón serrano y pimientos del piquillo... También se pueden preparar este tipo de rollitos con filetes de pescado, por ejemplo, gallo o lenguado.



Gallo de corral al vino tinto

100 g de zanahoria
150 g de cebolla
2 dientes de ajo
100 g de tomate triturado
1 rama de canela
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo
50 g de aceite de oliva
1,2 k de gallo de corral en trozos medianos
1 cucharada rasa de harina
300 g de vino tinto
70 g de brandy
sal y pimienta

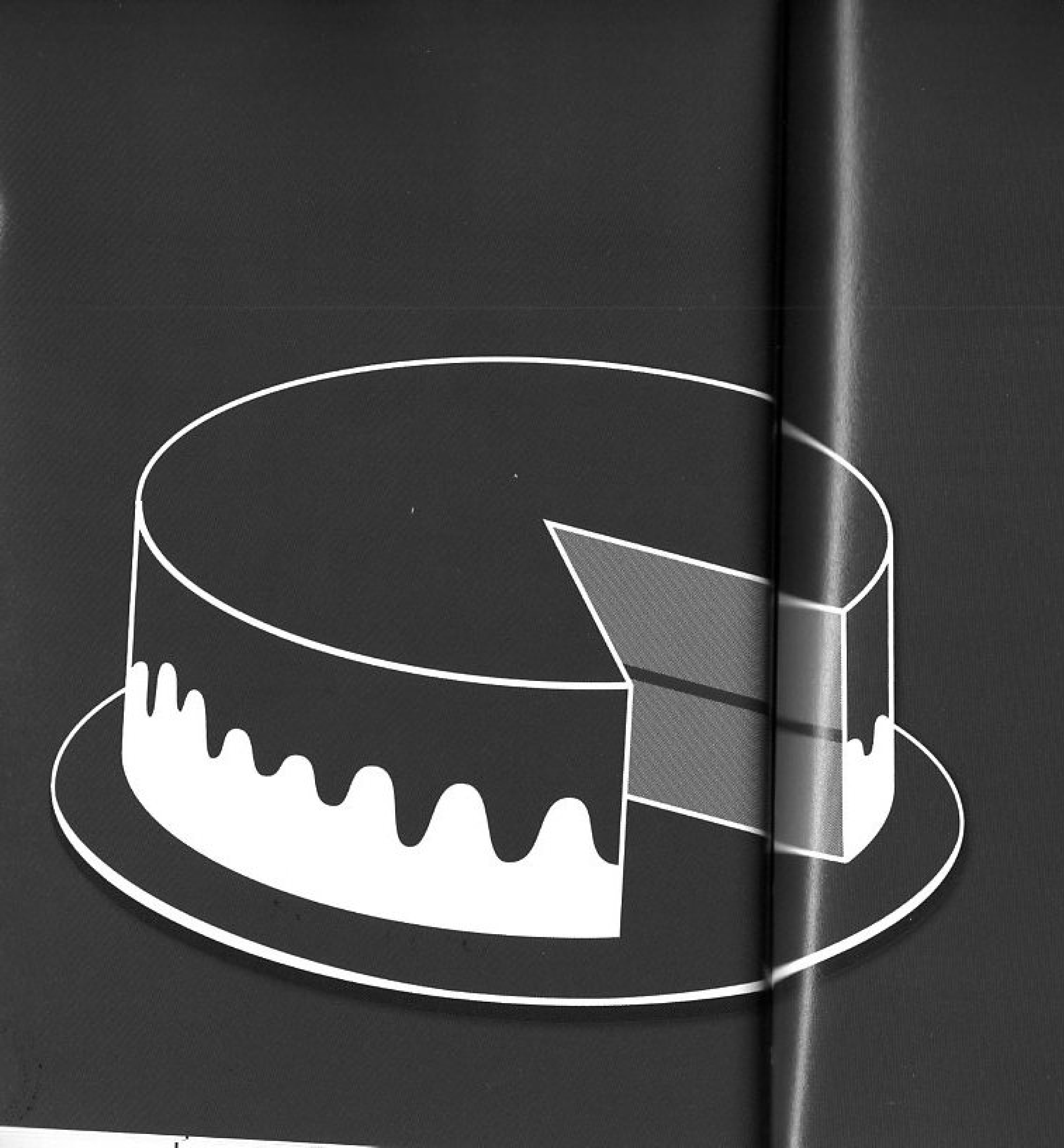
- Introducimos en el vaso la zanahoria, la cebolla y los ajos en trozos homogéneos; los troceamos **5 s, velocidad 5.** Bajamos con la espátula los trozos que hayan quedado en las paredes e incorporamos el tomate y las especias. Añadimos el aceite y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2.**
- Añadimos el gallo salpimentado y programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: a partir de este paso es preferible terminarlo en una cazuela).
- Añadimos la harina, el vino y el brandy; si no queda cubierto, le añadimos agua hasta cubrir la carne. Programamos **30 min, 100º, velocidad 1 con giro a la izquierda** (tm 21: velocidad cuchara). Comprobamos que la carne está tierna; si no lo está, lo dejamos **10 min** más en el mismo programa.

Presentación

- Servimos el gallo en los platos, aunque puede ser necesario reducir la salsa aparte e incorporarla después.

tm 21: si queremos terminar esta receta en el Thermomix, debemos usar menos cantidad de gallo y poner la mariposa en la máquina.





Tarta de queso con mermelada de frambuesa

Mousse de mango y yogur

Bizcocho de chocolate con nueces

Tejas de naranja

Crepes de chocolate con crema de vainilla

Bizcochos de almendras

Migas de pan con crema de chocolate

Bizcocho de calabaza

Tarta de peras con almendras

Milhojas de chocolate con *mousse* de queso

Fruta de temporada con salsa de mango

Mousse de chocolate con frutos secos

Pan de molde

repostería

Tarta de queso con mermelada de frambuesa

1 hoja de gelatina
15 g de ron blanco
2 yemas de huevo
50 g de azúcar
250 g de queso de untar
200 g de nata para montar

Para la mermelada:
1 hoja de gelatina
200 g de azúcar
50 g de agua
300 g de frambuesas

- Hidratamos la hoja de gelatina en agua fría.
- Introducimos en el vaso el ron, las yemas y el azúcar; programamos **3 min, 80º, velocidad 3**. Añadimos la gelatina escurrida y mezclamos **15 s, velocidad 3**.
- Incorporamos el queso cremoso y programamos **2 min, 37º (tm 21: 40º), velocidad 2**. Lo reservamos en un recipiente ancho y lo dejamos enfriar.
- Con el vaso bien limpio y frío, colocamos la mariposa e incorporamos la nata; programamos **sin tiempo, velocidad 3** hasta que esté casi montada (la dejamos un punto más flojo para que no se corte al incorporar el queso). La mezclamos con la crema de queso ya fría de manera envolvente, de abajo hacia arriba.
- Rellenamos unos moldes individuales dejando 5 mm vacíos y los dejamos enfriar en la nevera.
- Una vez fríos, lo terminamos de rellenar con la confitura de frambuesas y lo volvemos a meter en el frigorífico.

Mermelada de frambuesa

- Hidratamos la gelatina en agua fría.
- Introducimos en el vaso el azúcar y el agua; programamos **3 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos las frambuesas y programamos **15 min, 100º, velocidad 2**.
- Añadimos la gelatina escurrida, mezclamos **15 s, velocidad 3** y dejamos que se enfríe.

Presentación

- Los desmoldamos y los colocamos en los platos. Decoramos con unas frambuesas y unas hojas de menta.

Se puede sustituir la hoja de gelatina por una cucharadita de gelatina neutra en polvo.

Podemos usar un solo molde de mayor tamaño.



Mousse de mango y yogur

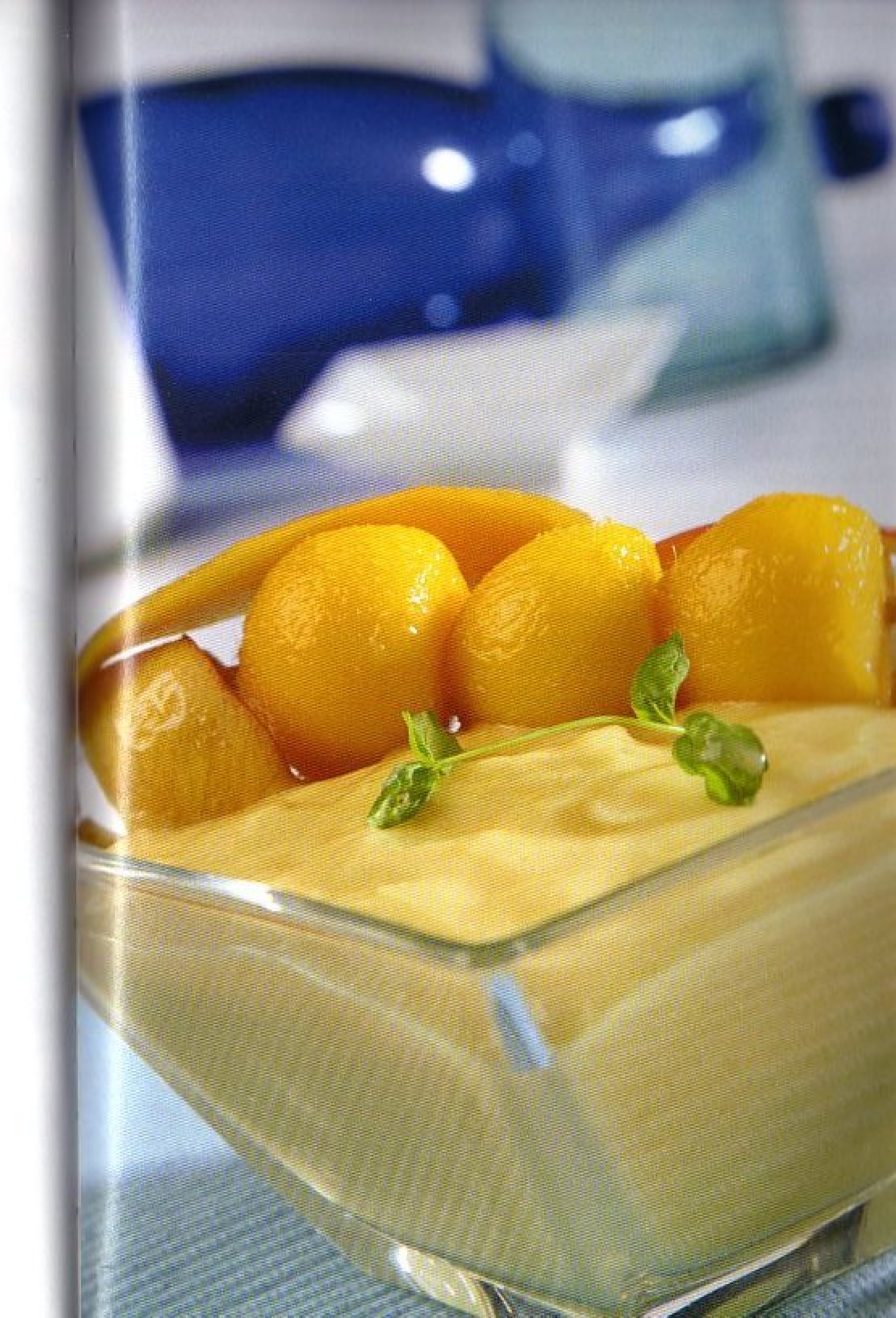
400 g de pulpa de mango
100 g de leche condensada
2 yogures naturales griegos

Para adornar:
1 mango
brochetas de madera
unas hojitas de hierbabuena

- Introducimos en el vaso la pulpa de mango y la leche condensada; lo trituramos durante **1 min, velocidades 5-7 progresivas**.
- Añadimos los yogures y lo mezclamos **30 s, velocidad 3**.
- Lo reservamos en la nevera hasta la hora de servir.

Presentación

- Lo servimos frío en cuencos o copas.
- Preparamos unas bolitas con la pulpa de mango y las ensartamos en una brocheta de madera. Lo colocamos encima de la *mousse* y adornamos con las hojitas de hierbabuena.



Bizcocho de chocolate con nueces

100 g de nueces
180 g de azúcar
2 huevos
1 cucharadita de azúcar vainillado
40 g de mantequilla
100 g de harina
50 g de chocolate 70% cacao
1 cucharadita de levadura royal

Para la cobertura:
200 g de nata líquida
200 g de chocolate 50% cacao

- Troceamos las nueces **3 s, velocidad 4**. Las reservamos.
- Introducimos el azúcar en el vaso y la pulverizamos **30 s, velocidades 5, 7, 9 progresivas**.
- Ponemos la mariposa y añadimos los huevos y la vainilla; programamos **5 min, 60º, velocidad 3**.
- Incorporamos la mantequilla tibia, la harina y la levadura; lo mezclamos **15 s, velocidad 3**.
- Fundimos el chocolate en el microondas (**1 min aprox., potencia máxima**) y lo incorporamos al vaso. Programamos **1 min, velocidad 3**. Añadimos las nueces y mezclamos **8 s, velocidad 1**.
- Untamos un molde rectangular con un poco de mantequilla y añadimos la masa anterior. Lo metemos en el horno precalentado a **180º**, durante **30 min**.
- Mientras, preparamos la cobertura: ponemos en el vaso la nata y programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 1**. Troceamos el chocolate, lo incorporamos al vaso y programamos **1 min, velocidad 2**. Lo reservamos.
- Cuando el bizcocho esté frío, lo cubrimos con la mezcla anterir y lo volvemos a dejar a enfriar.

Presentación

- Podemos cortarlo en cuadrados o en círculos pequeños, de bocado.



Tejas de naranja

400 g de azúcar
piel de 1 naranja
300 g de harina
170 g de zumo de naranja
150 g de mantequilla

- Con el vaso bien seco, introducimos el azúcar y lo pulverizamos durante **30 s, velocidades 5, 7, 9 progresivas.** Incorporamos la piel de la naranja (sin la parte blanca) y volvemos a triturar **30 s, 5, 7, 9 gradualmente**.
- Incorporamos la harina y el zumo de naranja; programamos **30 s, velocidad 3**. Añadimos la mantequilla tibia y lo mezclamos durante **15 s, velocidad 1**.
- La dejamos reposar durante 30 minutos en la nevera.
- Colocamos pequeñas cantidades de masa separadas entre sí sobre un papel sulfurizado o un *silpat*. Las extendemos levemente con el dorso de una cuchara mojada con agua fría.
- Las introducimos en el horno precalentado a **180º**, durante **5 min** (los bordes han de estar dorados).
- Las sacamos en caliente y las colocamos sobre unos moldes redondos para darles la forma de teja (sobre un rodillo de amasar, por ejemplo) y las dejamos enfriar.

Un *silpat* es una lámina de silicona que se puede introducir en el horno.



Crepes de chocolate con crema de vainilla

Para las crepes:
100 g de harina
250 g de leche
2 huevos
una pizca de sal
10 g de cacao en polvo
1 cucharada de azúcar
10 g de mantequilla

Para la crema de vainilla:
5 yemas de huevo
120 g de azúcar
500 g de leche
1 rama de vainilla

- Introducimos todos los ingredientes de las crepes excepto la mantequilla en el vaso y lo mezclamos durante **15 s, velocidad 2**. Añadimos la mantequilla previamente fundida en el microondas y volvemos a mezclar otros **15 s, velocidad 2**. Dejamos reposar la masa al menos 30 min.
- Para cocerlas, calentamos una sartén de tamaño mediano untada con mantequilla y añadimos la cantidad justa para cubrir la superficie de la sartén, dejándolas hasta que estén doradas. Les damos la vuelta y las dejamos un poco más. Las reservamos.

Crema de vainilla

- Colocamos en el vaso las yemas junto con el azúcar; programamos **5 min, 60º, velocidad 3**.
- Incorporamos la leche y la vainilla abierta a la mitad. Programamos **10 min, 90º, velocidad 2**. Retiramos la vaina de la vainilla y lo dejamos enfriar.

Presentación

- Extendemos una capa de crema sobre las crepes; las enrollamos o las envolvemos en forma de pañuelos.
- Colocamos el resto de la crema en el plato y sobre ésta los crepes.

También podemos congelar la crema de vainilla y tomarla helada en otra ocasión, añadiendo salsa de chocolate por encima.



Bizcochos de almendras

150 g de almendras crudas
300 g de azúcar
60 g de harina
4 claras de claras de huevo
200 g de mantequilla

Para la confitura de naranja:
500 g de naranjas de zumo
azúcar

- Introducimos las almendras y el azúcar en el vaso y programamos **30 s, velocidades 5-7-9 progresivas** (tienen que quedar molidas). Las reservamos.
- Colocamos la mariposa y montamos las claras de huevo en **velocidad 3**.
- Programamos **5 min, velocidad 2** y ponemos la máquina en marcha. Por el brocal introducimos poco a poco la harina, la almendra molida y el azúcar. Por último añadimos la mantequilla reblandecida.
- Repartimos la masa en moldes individuales, precalentamos el horno a **200º** y los horneamos durante **10 min** (para moldes de tipo magdalenas).
- Los dejamos enfriar y los desmoldamos.

Confitura de naranja

- Lavamos las naranjas y rallamos las pieles.
- Extraemos el zumo de las naranjas y lo ponemos a cocer con el azúcar. Calculamos 3 partes de zumo por 2 de azúcar. Agregamos la ralladura de las naranjas y ponemos todo a cocer destapado **20 min, 100º, velocidad 2**. Tenemos que comprobar que queda caramelizado; si no es así, lo cocemos durante unos minutos más.

Presentación

- Los servimos en una bandeja acompañados de la confitura de naranja.

Para montar las claras, el vaso ha de estar bien limpio, sin restos de grasa.



Migas de pan con crema de chocolate

Para las migas:
200 g de miga de pan duro
100 g de azúcar
70 g de mantequilla

Para la crema de chocolate:
250 g de leche
250 g de nata líquida
1 cucharadita de azúcar vainillado
300 g de cobertura de chocolate al 70%
4 yemas de huevo

Para la sopa de turrón:
200 g de turrón de Jijona
200 g de nata líquida
200 g de leche

- Con el vaso bien limpio troceamos el pan durante **6 s, velocidad 4**. Añadimos la mantequilla fundida y el azúcar y lo mezclamos **10 s, velocidad 3**. Extendemos las migas sobre una bandeja con papel sulfurizado.
- Precalentamos el horno a **180 ºC** y las introducimos **15 min** (aprox.), moviéndolas cada poco para conseguir que se doren uniformemente. Las reservamos.

Crema de chocolate

- Introducimos en el vaso la leche, la nata y el azúcar vainillado; programamos **5 min, 100º, velocidad 1**.
- Añadimos el chocolate, las yemas y programamos **8 min, 90º, velocidad 2**. Lo reservamos y lo dejamos enfriar.
- Una vez bien fría la volvemos a introducir en el vaso **con la mariposa**, lo batimos hasta que doble su volumen, aproximadamente **10 min, velocidad 3**. Lo introducimos en el congelador mientras seguimos con la receta.

Sopa de turrón

- Introducimos todos los ingredientes en el vaso y programamos **10 min, 100º, velocidad 5**. Comprobamos el grado de dulzor; si nos gusta más dulce, le añadimos un poco de azúcar.

Presentación

- Colocamos las migas en un plato, encima una cucharada generosa de crema de chocolate y servimos la sopa aparte, templada o bien fría, según prefiramos.

Si no tenemos pan duro, también quedan bien con pan de molde.

Si nos sobra crema de chocolate se puede congelar y aprovecharla en otra ocasión.



Bizcocho de calabaza

500 g de calabaza limpia
250 g de azúcar
3 huevos
70 g de aceite de oliva
250 g de harina
1 sobre de levadura química

Para el almíbar:
200 g de azúcar
400 g de agua
100 g de ron blanco

- Partimos la mitad de la calabaza en dados de unos 2-3 cm y la introducimos en el vaso. Añadimos un poco de sal y la cubrimos con agua; la cocemos **15 min, 100º, velocidad 1**. La otra mitad de la calabaza la reservamos para la presentación.
- Escurrimos bien el agua de cocción de la calabaza, añadimos el azúcar y lo mezclamos durante **2 min, velocidad 5**.
- Programamos **5 min, velocidad 2** y ponemos la máquina en marcha. Por el brocal vamos añadiendo los huevos de uno en uno, seguidos del aceite y, por último, la harina y la levadura.
- Volcamos la preparación en un molde engrasado y lo introducimos en el horno precalentado a **180 ºC** durante **25 min**.
- Mientras se hornea, preparamos el almíbar: hacemos unas bolas (o unos dados) con el resto de la calabaza, las introducimos en el cestillo y las cocemos con el azúcar, el agua y el ron durante **20 min, 100º, velocidad 1**.

Presentación

- Cortamos el bizcocho en porciones y lo bañamos con el almíbar de ron. Lo decoramos con las bolas de calabaza.



Tarta de peras con almendras

5 huevos
200 g de nata líquida
100 g de azúcar
1 k de peras en almíbar
50 g de almendras laminadas

Para la masa quebrada:
100 g de mantequilla tibia
1 cucharadita rasa de sal
1 cucharada de azúcar
1 yema de huevo
50 g de leche
250 g de harina

- Preparamos la masa quebrada según la receta.
- Sobre una superficie enharinada, estiramos la masa con un rodillo hasta dejarla de unos 3 ó 4 mm de espesor. La colocamos en un molde para tarta, la pinchamos. La horneamos en el horno precalentado a **180º** durante **10 min**.
- Mientras, introducimos en el vaso los huevos, la nata y el azúcar; programamos **10 s, velocidad 3**.
- Cortamos las peras en daditos y las incorporamos al vaso. Lo mezclamos **10 s, velocidad 2**.
- Repartimos sobre la masa ya horneada la mezcla con las peras y lo volvemos a introducir en el horno precalentado a **180º** durante **20 min**. Repartimos las almendras por la superficie y lo dejamos **15 min** más.

Masa quebrada

- Metemos en el vaso la mantequilla blanda, la sal, el azúcar, la yema de huevo y la leche. Mezclamos **6 s, velocidad 3**.
- Añadimos la harina y mezclamos durante **30 s, velocidad 4**. Formamos una bola y lo reservamos en la nevera durante 15 min.

Presentación

- Espolvoreamos la tarta con azúcar glas.
- Podemos servirla después de dejarla templar un rato, sin que llegue a enfriarse del todo.



Milhojas de chocolate con *mousse* de queso

200 g de cobertura de chocolate negro (70% cacao)
1 botecito de guindas

Para la *mousse* de queso:
1 hoja de gelatina
50 g de ron
150 g de azúcar
2 yemas de huevo
250 g de queso Mascarpone
200 g de nata para montar

- Introducimos en el vaso 150 g del chocolate, programamos **10 min, 50º, velocidad 2**. Incorporamos el resto del chocolate y lo mezclamos durante **1 min, 37º (tm 21: 40º), velocidad 1**.
- Mientras, preparamos dos bandejas de horno y las forramos con plástico alimentario. Con un pincel pintamos el plástico con el chocolate ya fundido; le damos 3 ó 4 capas.
- Una vez tenemos el chocolate frío, cogemos un cortapastas circular, lo introducimos por la parte que corta en agua caliente y lo colocamos sobre el chocolate. Presionamos poco a poco hasta que atravesamos la capa de chocolate; obtendremos una especie de moneda de chocolate de unos diez cm.

Mousse de queso

- Hidratamos la gelatina en agua fría. Incorporamos en el vaso el ron, las yemas y 50 g de azúcar (reservamos los 100 g restantes); programamos **5 min, 60º, velocidad 3**.
- Añadimos la gelatina y el queso; programamos **2 min, 40º, velocidad 3**. Lo reservamos en un recipiente ancho.
- Colocamos la mariposa e incorporamos la nata bien fría. La montamos a **velocidad 3** mientras le añadimos poco a poco los 100 g de azúcar; la tenemos que dejar casi montada. Mezclamos la nata y el queso con la espátula de manera envolvente, de abajo hacia arriba. Reservamos en el frigorífico (en una manga pastelera, si tenemos).

Presentación

- Montamos el milhojas colocando capas alternas de chocolate y de mousse de queso.
- Decoramos con unos hilos de chocolate fundido y con las guindas.

La nata se deja un punto más flojo para que no se corte al mezclarla con el queso.



Fruta de temporada con salsa de mango

1 k de fruta de temporada pelada (piña, manzana, mandarina, plátano, pera...)

Para la salsa de mango:
200 g de agua
70 g de azúcar
200 g de pulpa de mango

Para la salsa de chocolate:
190 g de leche
50 g de azúcar
150 g de chocolate para postres

- Pelamos las frutas y las cortamos en trozos de tamaño similar entre sí.

Salsa de mango

- Ponemos el agua junto con el azúcar; programamos **5 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Lo dejamos enfriar y le añadimos la pulpa de mango; lo trituramos durante **2 min, velocidades 5-7-9 progresivamente**. Lo reservamos.

Salsa de chocolate

- Ponemos la leche y el azúcar en el vaso; programamos **5 min, 100º, velocidad 2**. Incorporamos el chocolate en trozos y lo mezclamos durante **3 min, velocidad 2**.

Presentación

- Disponemos en los platos la salsa de chocolate, repartimos por encima la fruta y bañamos ésta con el jugo de mango.

Se puede prescindir de la salsa de chocolate; así aligeramos la receta.



Mousse de chocolate con frutos secos

50 g de almendras tostadas
200 g de caramelo líquido
600 g de nata para montar
2 hojas de gelatina
300 g de chocolate 70% cacao
100 g de azúcar

- Ponemos las hojas de gelatina a remojo en agua fría.
- Introducimos las almendras en el vaso y las trituramos durante **4 s, velocidad 4**. Tienen que quedar en trocitos pequeños, pero no triturados del todo.
- Introducimos el caramelo y la mitad de la nata en el vaso; programamos **10 min, temperatura varoma, velocidad 2**.
- Incorporamos las gelatinas escurridas y las almendras; lo mezclamos durante **10 s, velocidad 2**.
- Añadimos el chocolate troceado al vaso y programamos **1 min, velocidad 2**. Lo reservamos y lo dejamos enfriar.
- **Colocamos la mariposa** en el vaso bien limpio y frío. Incorporamos el resto de la nata y el azúcar, montamos la nata en **velocidad 3** hasta que quede semimontada.
- Cuando se haya enfriado la preparación de chocolate, añadimos la nata en forma envolvente de abajo hacia arriba y poco a poco hasta que se mezcle.

Presentación

- Llenamos unos cuencos o copas y las reservamos en la nevera hasta el momento de servir.
- Lo podemos decorar con almendras granillo.

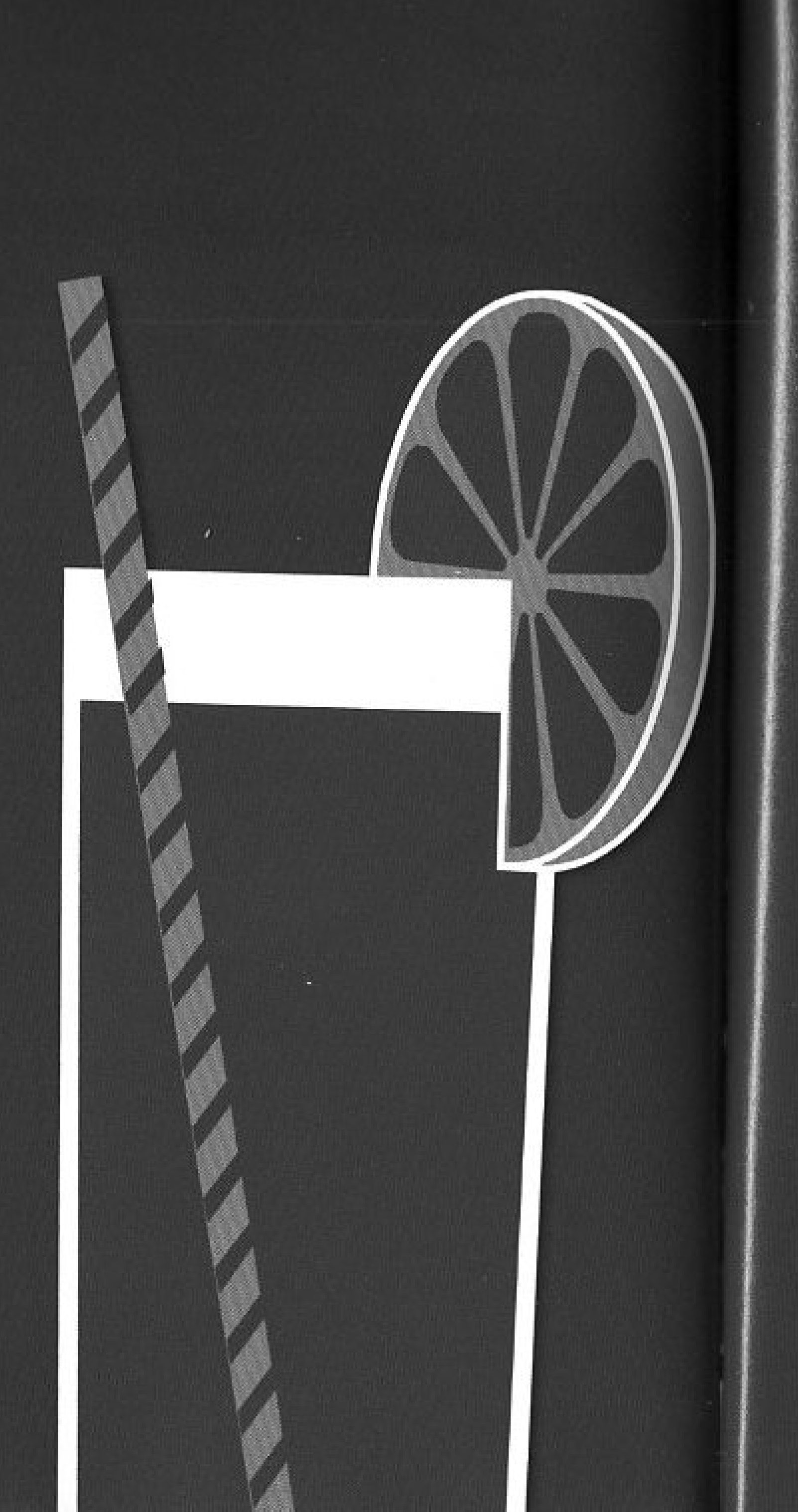


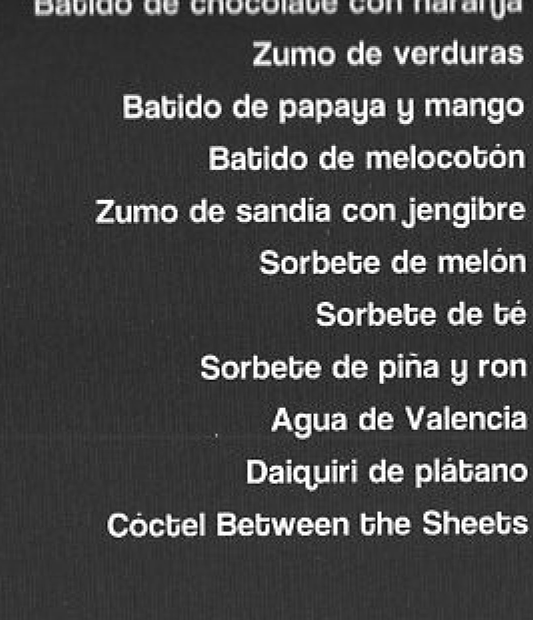
Pan de molde

350 g de leche
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
15 g de levadura prensada
700 g de harina
50 g de mantequilla líquida
1 huevo batido

- Introducimos en el vaso la leche, programamos **3 min, 37º** (tm 21: 40º), **velocidad 1**.
- Añadimos la sal, el azúcar y la levadura; lo mezclamos **5 s, velocidad 2**.
- Incorporamos la harina y lo mezclamos durante **1 min, velocidad 5**.
- Añadimos la mantequilla y programamos **10 min, velocidad espiga**.
- Volcamos la masa en un molde, dejamos que doble el volumen y lo pintamos con el huevo. Lo introducimos en el horno precalentado a **210º** durante **15 min**.







Batido de chocolate con naranja
Zumo de verduras
Batido de papaya y mango
Batido de melocotón
Zumo de sandía con jengibre
Sorbete de melón
Sorbete de té
Sorbete de piña y ron
Agua de Valencia
Daiquiri de plátano
Cóctel Between the Sheets

batidos, zumos y sorbetes

Batido de chocolate con naranja

300 g de helado de chocolate
300 g de zumo de naranja
100 g de azúcar
15 de brandy

- Introducimos en el vaso el helado de chocolate, el zumo de naranja colado, el azúcar y el brandy.
- Programamos **30 s, velocidad 5.**

Presentación

- Servimos en una copa o vaso de cristal. Adornamos el vaso con una rodaja fina de naranja.



Zumo de verduras

50 g de apio
300 g de tomates
150 g de zanahorias
100 g de remolacha cocida
50 g de aceite de oliva
sal y pimienta

- Lavamos el apio y los tomates, quitándoles todos los restos que pudieran tener. Pelamos las zanahorias y troceamos todas las verduras.
- Las introducimos en el vaso, incorporamos el aceite de oliva y programamos **2 min, velocidades 5-7-9 gradualmente**.
- Lo colamos y ponemos a punto de sal y de pimienta. Si queda muy espeso le añadimos agua o unos cubitos de hielo.

Presentación

- Servimos en una copa o vaso de cristal. Lo podemos adornar con unas hojas de apio.



Batido de papaya y mango

200 g de pulpa de papaya
200 g de pulpa de mango
200 g de leche desnatada
200 g de leche evaporada
2 cucharadas de azúcar (o edulcorante)
200 g de cubitos de hielo

- Introducimos todos los ingredientes y programamos **2 min, velocidades 5-7-9 progresivas**.

Presentación

- Servimos en copas altas o vasos de cristal. Podemos adornarlo con una rodaja de mango ensartada en una brocheta de madera y unas hojitas de albahaca.

Si le añadimos hielo junto con el resto de los ingredientes tenemos un sorbete espectacular.

También se le puede añadir un chorrito de ron blanco.



Batido de melocotón

1 k de melocotones frescos
(ó 600 g en almíbar)
100 g de helado de vainilla
50 g de azúcar
250 g de leche

- Pelamos los melocotones y los troceamos. Si empleamos melocotones en conserva, escurrimos el almíbar.
- Introducimos la pulpa en el vaso junto con la leche y el azúcar; lo trituramos **2 min, velocidades progresivas 5-7-9**.
- Añadimos el helado y programamos **30 s, velocidad 4**.

Presentación

- Servimos en una copa o vaso de cristal.



Zumo de sandía con jengibre

1 k de pulpa de sandía
2 cucharadas de jengibre fresco rallado ó 1 cucharadita en polvo
10 cubitos de hielo
un limón

- Introducimos la pulpa de la sandía sin pepitas junto con el jengibre en el vaso y lo programamos **30 s, velocidades 5-7,9 gradualmente**.
- Colocamos el cestillo y lo colamos.

Presentación

- Lo servimos en vasos o copas con el hielo y unas rodajas de limón.

Si no estamos acostumbrados al sabor del jengibre, es mejor poner menos cantidad y probar antes de añadir más.

Sorbete de melón

1 k de pulpa de melón
2 cucharadas de licor de melón u otro licor blanco
azúcar (dependiendo del dulzor del melón)

Para la presentación:
1 ramita de hierbabuena

- Pelamos el melón, quitamos las semillas y lo cortamos en cuadrados.
- Introducimos todos los ingredientes en el vaso y trituramos durante **2 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Rectificamos el punto de azúcar y volvemos a programar **1 min, velocidad 7**.
- Lo introducimos en el congelador en recipientes para cubitos de hielo.
- Cuando esté congelado, introducimos los cubitos de melón en el vaso y programamos **2 min, velocidad 5**.

Presentación

- Servimos en una copa o vaso de cristal. Adornamos con la ramita de hierbabuena.



Sorbete de té

800 g de agua
5 cucharadas de té
unas hojas de menta
200 g de azúcar moreno
ralladura de 1/2 limón
zumo de 1 limón

- Vertemos el agua en el vaso; programamos **5 min, temperatura 100º, velocidad 2**.
- Añadimos el té y las hojas de menta y lo dejamos reposar durante 3 minutos. Lo colamos, aclaramos el vaso y volvemos a echar el té.
- Añadimos el azúcar, la ralladura y el zumo del limón. Programamos **1 min, velocidad 5**.
- Lo introducimos en el congelador en recipientes para cubitos de hielo. Cuando esté congelado, introducimos los cubitos de té en el vaso y programamos **2 min, velocidad 5**.

Presentación

- Servimos en una copa o vaso de cristal y lo adornamos con unas hojitas de menta.

Podemos usar la variedad de té que prefiramos o ir probando con distintos tés. También podemos cambiar el zumo del limón por otro de naranja, melocotón, manzana... Obtendremos unos sorbetes exquisitos y sorprendentes.



Sorbete de piña y ron

100 g de azúcar
100 g de ron
1 lata grande de piña en almíbar
200 g de leche de coco

Para la leche de coco casera:
100 g de coco rallado
500 g de leche

- Metemos el azúcar y el ron en el vaso y programamos **5 min, 100º, velocidad 3**. Lo dejamos enfriar.
- Añadimos los demás ingredientes (la piña la incorporamos con el jugo) y programamos **5 min, velocidades 5-7-9 progresivas**. Lo colamos.
- Lo introducimos en el congelador en recipientes para cubitos de hielo. Cuando esté congelado, introducimos los cubitos de piña en el vaso y lo programamos **2 min, velocidades progresivas 5-7-9**.

Leche de coco casera

- Si no tenemos leche de coco, podemos poner 100 g de coco rallado con 500 g de leche en el vaso; programamos **8 min, 100º, velocidad 1**.
- Lo trituramos **15 s, velocidad 5**. Lo dejamos enfriar y lo colamos.

Presentación

- Servimos en una copa o vaso de cristal.



Agua de Valencia

320 g de naranja pelada
120 g de limón pelado
200 g de azúcar
400 g de hielo
150 g de licor blanco o varios mezclados (ginebra, triple seco, ron..., excepto anís)
1 botella de cava

- Pelamos bien la naranja y el limón, eliminando la parte blanca y las semillas.
- Introducimos en el vaso las frutas, el azúcar y la mitad de los hielos; programamos **1 min, velocidades 5-7-9 progresivamente**.
- Añadimos el resto de los hielos y trituramos **1 min, velocidades progresivas 5-7-9**. Bajamos a **velocidad 3** e incorporamos poco a poco los licores y el cava.

Presentación

- Humedecemos el borde de unas copas y las pasamos por un plato con azúcar.
- Servimos el agua de Valencia en las copas y adornamos con unas rodajas de naranja.



Daiquiri de plátano

200 g de ron blanco
100 g de marrasquino
100 g de zumo de limón
1 plátano (160 g aprox.)
1 cucharadita de azúcar
200 g de cubitos de hielo

- Introducimos todos los ingredientes en el vaso excepto el hielo. Programamos **1 min, velocidades 5-7-9 progresivas**.
- Añadimos los hielos y lo trituramos todo durante **2 min, velocidad 6**.

Presentación

- Servimos en copa alta y lo adornamos con unos daditos de plátano.



Cóctel Between the Sheets

200 g de Cointreau
200 g de brandy
200 g de ron añejo
200 g de cubitos de hielo

- Introducimos todos los ingredientes en el vaso y programamos **2 min, velocidad 5**.

Presentación

- Humedecemos el borde de unas copas de cóctel y las pasamos por un plato con azúcar.
- Servimos en las copas. Podemos adornar con unas tiras de cáscara de limón.
- Si nos resulta excesivamente cargado, podemos añadirle hielo picado.



índice alfabético

índice de materias